

omleta z čvrsto, pisano zelenjavo

Chef Maja Lilija
Vrsta jedi: mesna jed
Čas priprave: 20 minut ali manj
Količina 1
Zahtevnost: srednje lahek

NAVODILA ZA PRIPRAVO

Ideja izvira iz Kube (sta jo starša prešvercala:).

Čebulo nasekljamo. Papriko in paradižnik narežemo na kocke, šampinjone na tanke rezine. Stepemo jajca, dodamo zelenjavo in začinimo. Hitro popečemo na obeh straneh na vročem olju.

Ker je zelenjava zelo malo toplotno obdelana, zadrži večino mineralov in vitaminov.
Super recept za vse, ki imate radi čvsto zelenjavo!

NASLOV SKUPINE SESTAVIN (NPR. TESTO, KREMA, ...)

- 1 čajna žlica olja
- 1/4 čebule
- 2 jajci
- 2 šampinjonov
- 1 začimbe (sol, poper)
- 1/4 zelene paprike
- 1 manjši paradižnik