

omlet ze szpinakiem

BLIZNIACZKI09



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

jajka	2 sztuki
mąka	20 g
olej	10 g
szpinak	200 g
śmietana	30 ml
sól	1 szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

szpinak ugotować odcedzić i posiekać zrobić zasmażkę dodać szpinak śmietanę posolić smażyć krótko jajka umyć oddzielić od żółtka z białka ubić pianę żółtka rozrobić z mąką i solą wlać do piany wymieszać ciasto wlać do wysmarowanej tłuszczem formy wstawić do piekarnika gotowy omlet położyć na talerz dodać szpinaki i złożyć na pół