

Omlet zapiekany z brokułami.



IZABELA29



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

jajko	6
brokuły	30 dag
ser mozzarella	15 dag
ząbek czosnku	
5 łyżek mleka	
skórka otarta z 1 cytryny	
oliwa	125 ml
szczypta oregano ,sól, pieprz	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Brokuły podzielić na różyczki i blanszować 3 minuty w osolonej wrzącej wodzie. Odcedzić i wystudzić. Paprykę oczyścić z gniazd nasiennych i pokroić na kawałki. Ser mozzarella odcedzić i pokroić w kostkę. Cebulę i czosnek, drobno posiekać i podsmażyć do zeszklenia z 3 łyżkami oliwy. Dołożyć paprykę, doprawić solą i pieprzem. Dusić 8 minut, potem odstawić do ostygnięcia. W misce lekko ubić jaja ze szczyptą soli i pieprzu, wlać mleko, dodać różyczki brokułów, paprykę, ser mozzarella, startą skórkę z cytryny, oregano. Całość dokładnie wymieszać. W naczyniu żaroodpornym podgrzać pozostałą oliwę, wyłożyć przygotowaną masę i zapiec omlet w piekarniku nagrzanym do temp. 160* C przez 15 -20 minut.