

Omlet jarzynowy

Przepis dodany przez użytkownika trini6



omlet

Ilość porcji: 1-2

Stopień trudności: bardzo łatwe

Potrzebne składniki:

- cebula - 3 szt.
- brokuły - 1 kg
- jajka - 4 szt.
- pomidory - 10 szt.
- rosół - 1/2 szkl.
- kwaśna śmietana - 30 dag
- masło - 3 łyżka(i)
- oliwa - 2 łyżka(i)
- koncentrat pomidorowy - 4 łyżka(i)
- skórka z cytryny -
- sól pieprz cukier -

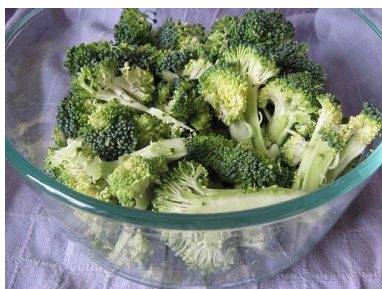
Etapy przyrządzenia:

1.



Dwie cebule obrać, pokroić na cienkie cząstki

2.



Brokuły podzielić na różyczki.

3. Jajka rozmącić z rosółem i śmietaną. Przyprawić do smaku.

4. Na dwóch dużych patelniach rozgrzać masło, podsmażyć na nim brokuły i cząstki cebuli. Wlać masę omeletową, przykryć, smażyć na małym ogniu, aż jajka się zetną (ok 20 min).

5. Pomidory naciąć na krzyż, sparzyć, obrać. Usunąć pestki, miąższ pokroić w kostkę

6. Cebulę posiekać i usmażyć na oleju. Dodać pomidory i koncentrat, dusić 10 minut, przyprawić solą, pieprzem i skórką z cytryny. Polać omlet