

---

# Omlet ze szpinakiem

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 2572 razy.

2-3 jaja,

2 łyżki mleka,

3 łyżki margaryny,

łyżeczka masła,

20 dag szpinaku,

łyżeczka mąki,

ząbek czosnku,

sól,

pieprz

Szpinak dokładnie opłukać , usunąć ogonki, sparzyć listki wrzącą wodą, osączyć , posiekać nożem. Przesmażyć krótko na dwóch łyżkach margaryny, dodać mąkę, roztarty czosnek, sól, pieprz, na koniec rozprowadzić łyżką mleka. Jaja rozkłócić z pozostałym mlekiem, posolić i usmażyć omlet. Nałożyć szpinak, złożyć omlet na pół, zsunąć na talerz i polać roztopionym masłem. 100 g - 130 kcal