



## JERNEJ KITCHEN

# OMLETA S ŠPARGLJI IN SIROM

*Omleta s šparglji in sirom je fantastičen 10 minutni zajtrk, ki dobro nasiti, hkrati pa je lahek, hiter in med bolj zdravimi. Enostaven in hiter recept.*

ZA 1 OMLETO  
PRIPRAVA: 10 MINUT

### OMLETA S ŠPARGLJI IN SIROM

6 špargljev

3 jajca

1 žlica olivnega olja

1 žlica masla

3 žlice sveže nastrganega sira  
(Cheddar ali edamec)

sol in poper

svež drobnjak (za serviranje)

### TOOLS AND EQUIPEMENT

lonc

kuhinjski nož

skleda

ponev (teflon)

### ŠPARGLJI PRIPRAVA

Šparglje očistimo in odstranimo oleseneli del. Soljeno vodo pristavimo na zmeren ogenj. Ko ta zavre, dodamo šparglje in jih kuhamo približno 1 minuto, nato jih s penovko poberemo iz lonca in ohladimo pod hladno, tekočo vodo da ustavimo proces kuhanja. Dva šparglja narežemo na manjše kose.

### JAJCA

V skledi razžvrkljamo jajca. Solimo in popramo. Omleto moramo vedno delati hitro: Na močan ogenj pristavimo ponev (teflonsko). Dodamo olivno olje in maslo. Pustimo, da se maslo popolnoma stopi in začne peniti, nato hitro v ponev vlijemo razžvrkljana jajca. Potresemo ponev, da se jajca enakomerno razporedijo in jih pustimo 20 sekund, da se "vsedejo".

### SPEČEMO OMLETO

Sesekljane šparglje in nariban sir razporedimo čez jajca. Omleto pečemo v ponvi, dokler ni rahla in mehka. Z lopatico pomikamo robove omlete proti sredini ponve, da se neskuhana jajca pomikajo proti dnu ponve, da se lahko skuhamo. Nепrestano tresemo ponev. Vse skupaj bo vzelo približno 1 minuto.

### POSTREŽEMO

Omleto prestavimo na krožnik, tako da spolzi iz ponve. Dodamo preostale šparglje in jo preložimo na pol. Postrežemo s sesekljanim drobnjakom. Poljubno lahko serviramo še z vodno krešo, naribanim sirom, žličko kisle smetane in olivnim oljem. Dober tek.