



## 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

- lonec
- kuhinjski nož
- skleda
- pnev (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. Potresememo 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 skuhajo. Neprestano 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.