



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.