

# Omeleta se špenátem, šunkou a žampiony

**Počet porcí:** 2

**Doba přípravy:** 20 minut

**Bez lepku**

## Postup přípravy

Špenát spařte horkou vodou a nechte okapat. Na rozpálené teflonové pánvi s olivovým olejem osmahněte oloupané a na plátky nakrájené žampiony. Poté přilijte rozšlehaná vejce s bílky, osolte, opepřte, přidejte špenát, nakrájenou šunku a pod pokličkou nechte zapéct.

## Ingredience

- Špenát porcovaný hluboce zmrazený **400 g** - 200 g
- Jedlá sůl - 4 g
- Pažitka - 2 g
- Olivový olej - 20 g
- Žampion zahradní **500 g** - 160 g
- Dušená šunka standard hranatá, kráj. **100 g** - 100 g
- Bílek - 62 g
- Pepř černý mletý **20 g** - 2 g
- Vejce - 56 g

