

Vaječná omeleta se špenátem a sýrem

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 45 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Vejce rozšleháme se solí a vlijeme je na pánev s rozehrátým tukem. Mírně zapečeme. Na tuku osmažíme cibulku, přidáme trochu mouky a nakrájený zmrazený špenát. Přidáme česnek rozetřený se solí a mletý pepř. Směs natřeme na omeletu, posypeme sýrem a zabalíme.

Ingredience

- Cibule volná - 60 g
- Špenát porcovaný hluboce zmrazený **400 g** - 320 g
- Česnek - 8 g
- Jedlá sůl - 8 g
- Sójová mouka hladká odtučněná - 16 g
- Jihočeský eidam 45 % plátky **100 g** - 200 g
- Pepř černý mletý **20 g** - 0.8 g
- Olej řepkový - 30 g
- Vejce - 480 g

