



Bielková zeleninová omeleta

Rýchla a chutná večera alebo desiata so 100 % vaječným bielkom Dr. Oetker, ktorý je vždy poruke.

asi 3 porcie



jednoduchá príprava

do 30 minút



Prísady::

Na cesto:

1 balíček 100 % vaječné bielky Dr. Oetker
150 ml voda

Na náplň:

1 cuketa
1 paprika žltá
1 paprika červená
1 cibuľa červená
korenie čierne mleté
soľ
cibuľka jarná
čerstvé bylinky podľa chuti

Okrem toho potrebujeme:

elektrický ručný šľahač
teflónová panvica
Backspray Dr. Oetker

- 1 Na prípravu cesta v mise vyšľaháme bielky s vodou šľahačom podľa návodu na obale.
- 2 Zeleninu očistíme a nakrájame na malé kúsky, posypeme čiernym korením, osolíme, ochutíme bylinkami a premiešame.
- 3 Na rozpálenú panvicu nastriekame olej a nanesieme tretinu vyšľahaného bielka a opečieme z oboch strán. Takto upečieme aj zvyšné dve omelety. Na panvicu pridáme trochu oleja a orestujeme zeleninu. Omeletu naplníme zeleninou a ihneď podávame.

