

Omlet z pieczarkami, jarmużem i fetą

Czas ogółem **15 min** 10 min Czas przygotowania **5 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
2.112 kJ / 505 kcal

Tłuszcz: **30,7 g** Białko: **23,7 g**
Węglowodany: **34,9 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

3 jajka
1 łyżeczka masła
1 łyżeczka Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
1 szczypta pieprzu
Dodatkowo
120 g pieczarek
1 łyżeczka masła
1 łyżka Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
0,5 łyżeczka pieprzu
2 łyżki posiekanego szczypiorku
50 g jarmużu
50 g sera feta
1 łyżka soku z cytryny
1 łyżka oliwy
4 kromki pełnoziarnistego chleba

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Pieczarki pokrój w plasterki. Podsmażaj je na maśle, aż zyskają złocistobrązowy kolor. Dopraw sosem sojowym, pieprzem i 1 łyżką posiekanego szczypiorku.

Krok 2

Jajka porządnie roztrzep. Dopraw sosem sojowym i pieprzem.

Krok 3

Rozpuść masło na patelni. Wlej jajka i smaż na małym ogniu pod przykryciem, aż góra się zetnie. Gotowego omleta przełóż na talerz.

Krok 4

Omleta podawaj z pieczarkami i jarmużem wymieszanym z fetą i oliwą. Całość skrop sokiem z cytryny, posyp resztą szczypiorku i serwuj z dodatkiem chleba.