

Vaječná omeleta se špenátem a sýrem

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 45 minut

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** - 92 g
- **Špenát porcovaný hluboce zmrazený** 400 g - 340 g
- **Česnek** - 8 g
- **Jedlá sůl** - 2 g
- **Eidam 30% cihla** 2600 g - 92 g
- **Pepř černý mletý** 20 g - 2 g
- **Olej slunečnicový** - 12 g
- **Mouka hladká** 1 000 g - 52 g
- **Vejce** - 200 g

