

Chia omlet



težina: **lako**

za: **2 osoba**

vreme pripreme: **20 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **2 kašike** chia sjemenki
- **1 šolja (150 ml)** vode
- **2** jajeta
- **malosoli**
- **po ukusu** bibera
- **1 šolja (150 ml)** obarenog, sjeckanog spanaca
- ili svježeg peršuna
- **malomaslinovog** ulja

Priprema

Chia sjemenke preliti vodom, pa ostaviti 10-tak minuta da nabubre (uz povremeno miješanje).

Sjemenkama dodati jaja, obaren, sitno sjeckan špinat ili svježi peršun (po ukusu), pa zaciniti po ukusu (so, biber). Sve dobro promiješati. Zagrijati maslinovo ulje, pa sipati smjesu. Pržiti po par minuta sa svake strane.

Gotov omlet prohladiti, pa zarolati i rezati na parcad.

Savet