

Omlet sa povrcem



težina: **lako**

za: **2 osoba**

vreme pripreme: **30 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **4jajeta**
- **2 mladacrna luka**
- **4 šakespanaca**
- **2 pecenepaprike**
- **2 kašikeulja**
- **po ukususoli**
- **po ukusubibera**
- **po ukususuvi biljni zacin**

Priprema

U tiganj sipati ulje i na srednjoj temperaturi dinstati mladi luk iseckan na kolutove, kad luk omekša dodati spanac koji operemo i iseckamo na rezanca dinstati oko 5 minuta potom dodati paprike iseckane na kocke. Prižiti 2-3 minuta skloniti sa šporeta. U ciniju sipati jaja umutiti pa dodati 2 kašike vode, povrce dobro promešati zaciniti solju, biberom, suvim bilnjim zacinom. Sipati u kalupe za mafine i staviti na 200°C da se peče.

Savet

Brz i zdrav doruak, ko voli može i šunku dodati u jaja ili kobasice, slaninu.