

Omletă cu spanac și iaurt grecesc



Copilului meu nu-i place spanacul, așa că a trebuit să găsesc o modalitate să-l introduc în meniul lui. Omleta este o alegere ideală pentru un mic dejun, având și avantajul că se prepară rapid și este foarte gustoasă. Haideți să gătim împreună!

Ingrediente pentru două porții:

- 4 ouă
- Un cățel de usturoi (tăiat mărunt)
- Câteva fire de ceapă verde (tăiată mărunt)
- 200g de spanac proaspăt (tăiat mărunt)
- 3 linguri de iaurt grecesc
- Sare, piper și o lingură de ulei de măsline
- Cașcaval ras sau brânză



Mod de preparare:

- Se încinge o linguriță de ulei de măsline într-o tigaie în care se va căli pentru 2 minute usturoiul și ceapa;
- Se pune spanacul peste ceapă și usturoi, se amestecă bine și se călesc împreună pentru 3-4 minute, până se înmoaie spanacul;
- Se amestecă/bat bine ouălele cu sarea și piperul. După ce s-au omogenizat bine, se va adăuga și iaurtul;
- Se toarnă compoziția în tigaie și se lasă la foc mediu până se coace pe o parte.
- După ce ați întors omleta pe partea necoaptă, presărați cașcavalul ras și mai lăsați-o încă un minut sau două.

Lângă omletă puteți adăuga felii tăiate de roșii, castraveți și ardei. Este foarte delicioasă!



Poftă Bună!