Brokolice se zázvorem v omeletě

Kategorie: Pokrmy

Autor: karel.abra

Suroviny

Porce: 4

- Brokolice 400 g
- Keříková rajčata 200 g
- Česnek 2 stroužek
- Zázvor 40 g
- Olivový olej 80 ml
- Zeleninový vývar 150 ml
- Sůl 1 špetka
- Mletý černý pepř 1 špetka
- Cukr 1 lžička
- Ústřicová omáčka 40 ml
- Vejce 8 ks

Doba přípravy: 40 min

Obtížnost: Snadné

Určen pro: Vegetariáni

Způsob přípravy: Smažení

Zařazení: Oběd

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Brokolici omyjte a rozeberte na jednotlivé růžičky, rajčátka rozpulte, česnek a zázvor oloupejte. Česnek nakrájejte na plátky a zázvor nasekejte.

V hlubší pánvi, nejlépe ve woku, rozehřejte olej a brokolici s česnekem orestujte. Přidejte nasekaný zázvor, orestujte ho a poté zalijte zeleninovým vývarem.

Brokolicové růžičky ochuťte solí, pepřem, cukrem, ústřicovou omáčkou a provařte.

Přidejte rajčátka a prohřejte.

Mezitím rozšlehejte v míse vejce se solí a mletým pepřem. Pánev vymažte trochou oleje a postupně upečte čtyři omelety. Na talířích je naplňte brokolicovou směsí.