

Omeleta se špenátem

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 2

- větší vejce 2 ks
- čerstvý špenát 100 g
- **na potření**
- sójová omáčka 1 ks
- **podle chuti**
- sůl 1 ks
- **podle potřeby**
- olivový olej 1 ks

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Smažení

Země: Japonsko

Počet porcí: 2

Postup:

Špenát omyjeme a povaříme ho v osolené vodě (asi 4 minuty). Vyjmeme, necháme okapat a vymačkáme z něj přebytečnou vodu.

Vejce rozšleháme a osolíme.

Na pánvi rozežřejeme olivový olej (stačí pár kapek) a vlijeme polovinu vaječné směsi. Usmažíme klasickou omeletu, můžeme, ale nemusíme obracet. Postup opakujeme i s druhou polovinou vajíček.

Špenát položíme do středu omelety a stočíme, množství nám vystačí na 2 porce. Při podávání

pokapeme omeletu se špenátem sójovou omáčkou. Podáváme jako přílohu k masitým jídlům.