

# Omeleta s brokolicou



25. 10. 2021

**Omeleta je vhodná pre: 1. fázu, 2. fázu, 3. fázu**

*ingrediencie na 1 porciu*

- 1 porcia [Prodietix omelety](#)
- 50 g brokolice
- soľ

*postup prípravy*

Brokolicu rozdelíme na jednotlivé hlavičky a uvaríme v osolenej vode domäkka. Po zmäknutí zlejeme a necháme poriadne odkvapkať. Brokolicu dáme do misky alebo hlbokého taniera a zalejeme ju už rozmiešanou zmesou na prípravu omelety. Spoločne necháme 1 minútu odstáť a potom ohrejeme v mikrovlnnej rúre 2 minúty na najvyšší výkon. Môžete tiež zvoliť spôsob prípravy na panvici, v tomto prípade zmes vlejete na rozohriatu panvicu s lyžicou oleja a nechajte bez miešania piecť na strednom ohni, pokým zmes nestuhne.