

# Špenátová omeleta



25. 10. 2021

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

*ingrediencie na 1 porciu*

- 1 porcia [Prodietix omelety](#)
- 2 hrste čerstvého špenátu (môžete použiť aj hrst mrazeného – pozor nie špenátový pretlak)
- soľ
- čierne korenie

*postup prípravy*

Špenát umyjeme pod studenou vodou a dáme do misky alebo kastrólika. Sparíme ho horúcou vodou a necháme chvíľu namočený. Po pár minútach odkvapkáme a pokrájame. Pokiaľ máme špenát mrazený, necháme ho rozmraziť na izbovú teplotu a zbavíme prebytočnej vody. Špenát dáme do misky alebo hlbokého taniera, mierne osolíme a okoreníme a zalejeme ho už rozmiešanou zmesou na prípravu omelety. Spoločne necháme 1 minútu odstáť a potom ohrejeme v mikrovlnnej rúre 2 minúty na najvyššom výkone. 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.