

# Špenátová omeleta



25. 10. 2021

Recept je vhodný pro: [1. fáze](#), [2. fáze](#), [3. fáze](#)

Máte rádi špenát? Vyzkoušejte jej ve spojení s omeletou Prodietix.

Co potřebujete (1 porce):

- 1 porce [Prodietix omelety](#)
- 2 hrsti čerstvého špenátu (můžete použít i hrst mraženého – pozor ne špenátový protlak)
- sůl
- pepř

## Jak na to:

- 1.** Špenát omyjeme pod studenou vodou a dáme do misky nebo rendlíku. Spaříme jej horkou vodou a necháme chvíli namočený. Po pár minutách okapeme a pokrájíme.
- 2.** Pokud máme špenát mražený, necháme jej rozmrazit na pokojovou teplotu a zbavíme přebytečné vody.
- 3.** Špenát dáme do misky nebo hlubokého talíře, mírně osolíme a opepříme a zalijeme ho již rozmíchanou směsí na přípravu omelety.
- 4.** Společně necháme 1 minutu odstát a poté ohřejeme v mikrovlnné troubě 2 minuty na nejvyšší výkon. Můžete také zvolit způsob přípravy na pánvi, v tomto případě směs vlijte na rozehřátou pánev se lžící oleje a nechte bez míchání péci na středním ohni, dokud směs neztuhne.