
Omlet s račićima

Autor: Dunja



Omlet s račićima.

Sastojci

12 dag konzerviranih repova račića

1 dl maslinova ulja

10 dag tikvica

5 dag maslaca

6 jaja

sol

papar

kapare

listovi mente

Način pripreme

Tikvicu operemo i narežemo na tanke kolutiće.

Meso račića ocijedimo.

Na ugrijanom maslinovu ulju kratko pirjamo narezane tikvice, dodamo repove račića i kapare.

Posolimo, popaprimo i maknemo na stranu.

U posudi dobro izmiješamo jaja, dodamo im gore pripremljeni uložak i stavimo peći na blago ugrijani maslac.

Kad je omlet pečen s jedne strane, lopaticom ga okrenemo na drugu stranu.

Pečeni omlet serviramo na okrugloj plitici, ukasimo listovima mente i poslužimo.

Ostale napomene

U omlet možete dodati poširane listove mladoga špinata.

Vrijeme pripreme	20 min.	Priprema	jednostavno
Porcije za	4 osobe	Kolesterol	
Ovo jelo je iz okolice		Cijena pripreme	
Vegetarijansko	Ne	Laktoza	Ne
Dijetno	Ne	Bez glutena	Da
Calorie	390	Kilodžuli	
Masnoća		Bjelančevine	
Proteini		Karbohidrati	