



przepisy.pl

## Kolorowy omlet z warzywami z ziołowym dipem



 10 minut  1 osoba  Łatwe

### Składniki:

#### dip

- Majonez Hellmann's Oryginalny** - 1 łyżka
- jogurt naturalny 0% - 1 łyżka
- kilka gałązek koperku
- kilka gałązek natki pietruszki
- ząbek czosnku - 1 sztuka
- Pieprz czarny z Wietnamu mielony Knorr** - 1 szczypta
- cytryna - 0.5 sztuk

#### omlet

- jajka - 2 sztuki
- mąka pszenna - 1 łyżka
- pomidorki koktajlowe - 4 sztuki
- awokado - 0.5 sztuk
- Rama Smaż jak szef kuchni, wariant maślany smak** - 2 łyżki
- cebula dymka ze szczypiorkiem - 1 sztuka
- żółta papryka - 0.25 sztuk
- tarty ser - 2 łyżki

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

### Sposób przygotowania:

1. Jaja oddziel od żółtek. Białko ubij na sztywną pianę, pomieszaj z żółtkami i łyżką mąki.
2. Pomidorki przekrój na pół, cebule dymkę pokrój w półplastry. Drobno posiekaj szczypiorek. Awokado obierz, usuń pestkę i skrój w kostkę. Paprykę pokrój w kosteczkę.
3. Posiekaj koperek i pietruszkę. Czosnek drobno posiekaj, dodaj łyżkę majonezu i jogurtu. Całość dopraw do smaku sokiem z cytryny.
4. Na rozgrzanej Ramie podsmaż warzywa i przełóż je na bok. Na patelni wlej jaja z mąką, chwilę podsmaż i dodaj na powrót warzywa. Umieść je wszystkie tylko na połówce omletu, z wierzchu posyp serem.
5. Omlet smaź bardzo powoli pod przykryciem do ścięcia się jajek.
6. Przełóż na talerz. W środek włóż łyżkę dipu ziołowego. Omlet złóż na pół i posyp szczypiorkiem.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)