



Omlet z soczewicą, orzechami i jarmużem doprawiony za'atarem

przepisy.pl



 40 minut  2 osoby  Łatwe

Składniki:

- cebula - 1 sztuka
- liście jarmużu - 100 gramów
- zielona soczewica z puszki - 300 gramów
- orzechy włoskie - 50 gramów
- Przyprawa Za'atar Knorr** - 1 łyżeczka
- cytryna - 1 sztuka
- ząbek czosnku - 2 sztuki
- strąk papryczki chili - 1 sztuka
- jajko - 4 sztuki
- oliwa z oliwek - 3 łyżki
- sól - 2 szczypty

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

Sposób przygotowania:

1. Cebulę pokrój w drobną kosteczkę. Posiekaj orzechy (nie musisz tego robić zbyt dokładnie), zetrzyj skórkę z cytryny. Z liści jarmużu usuń zgrubienia. Następnie pokrój liście w cienkie paseczki. Soczewicę wypłucz pod bieżącą wodą i osusz na ściereczce. Posiekaj czosnek i chili. Składniki podziel na dwie porcje.
2. Jajka dokładnie roztrzep z przyprawą Za'atar Knorr, skórką z cytryny i odrobiną soli.
3. Na patelni na rozgrzanej oliwie podsmaż na złoty kolor czosnek, dodaj chili i cebulę. Całość smaź chwilę, aż cebula zrobi się szklista. Wtedy dodaj orzechy, jarmuż i soczewicę. Całość smaź jeszcze chwilę, po czym składniki zalej połową rozmieszanych jaj. Patelnię przykryj z wierzchu. Smaż omlet minutę, po czym złóż na pół i przełóż na talerz.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl