



Ομελέτα με Λαχανικά

Νομίζω ότι ήρθε η ώρα να φτιάξουμε εύκολες και γρήγορες συνταγές, να κάνουμε παρέα διατροφή.



Θα χρειαστείτε 10-15 λεπτά και ελάχιστα υλικά ότι έχετε στο ψυγείο σας, ξέρετε αυτά που περισσεύουν και εννοείται δεν τα πετάμε

Υλικά για 1 μερίδα

1 αυγό και 3 ασπράδια

3-4 ντοματίνια

3 μανιτάρια

1 φρέσκο κρεμμυδάκι

Αλάτι Μεσολογίου

Καπνιστή πάπρικα

Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Ρίγανη

1 κ.γ ελαιόλαδο

Προαιρετικά επάνω

Ντοματίνια – ελαιόλαδο

Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Οδηγίες

Πλένουμε και κόβουμε τα ντοματίνια και το κρεμμυδάκι, τα μανιτάρια απλά τα ξεφλουδίζουμε, δεν τα πλένουμε. Τα ανακατεύουμε με το ελαιόλαδο, βάζουμε αντικολητικό τηγάνι να κάψει και προσθέτουμε τα λαχανικά.



Αφήνουμε 1-2 λεπτά να πάρουν χρώμα και προσθέτουμε τα μπαχαρικά.



Χτυπάμε με ένα πιρούνι το αυγό και τα ασπράδια και τα ρίχνουμε στα λαχανικά, μόλις ψηθούν από την μια μεριά, γυρνάμε την ομελέτα από την άλλη μεριά.



Μόλις ψηθεί σερβίρουμε με ντοματίνια, ελαιόλαδο και φρεσκοτριμμένο πιπέρι.



Μυστικά

Μπορείτε να βάλετε ολόκληρα αυγά, αν δεν κάνετε διατροφή.

Να βάλετε όποια λαχανικά σας αρέσουν, αντί για φρέσκο κρεμμυδάκι βάλτε κρεμμύδι.

Καλή επιτυχία περιμένω τα σχόλια σας !!