

Omeleta s houbami, kapustou a fetou

Celkový čas vaření **15 min.** **10 min.** Doba přípravy **5 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):
2.112 kJ / 505 kcal

Tuky: **30,7 g** Bílkoviny: **23,7 g**
Sacharidy: **34,9 g**

INGREDIENCE

2 Porce

3	vejce
1 čajová lžička	másla
1 čajová lžička	<u>Kikkoman Sójová omáčka</u> <u>přirozeně fermentovaná</u> <u>tekuté ochucovadlo</u>
1 špetka	pepře
To serve	
120 g	hub
1 čajová lžička	másla
1 polévková lžíce	<u>Kikkoman Sójová omáčka</u> <u>přirozeně fermentovaná</u> <u>tekuté ochucovadlo</u>
0,5 čajové lžičky	pepře
2 polévkové lžíce	nasekané pažitky
50 g	kapusty
50 g	feta sýru
1 polévková lžíce	citronové šťávy
1 polévková lžíce	olivového oleje
4	plátky celozrnného chleba

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

Nakrájejte houby. Na pánvi je osmahněte dozlatova na másle, poté je dochutíte Kikkoman Sójovou omáčkou, pepřem a 1 lžící nasekané pažitky.

Krok 2

Důkladně rozšlehejte vejce, dochutíte Kikkoman Sójovou omáčkou a pepřem.

Krok 3

Na pánvi rozpustíte máslo. Nalijte na něj vejce a smažte na nízké teplotě, přikryté, dokud se povrch nezpevní. Hotovou omeletu přendejte na talíř.

Krok 4

Podávejte s houbami a kapustou smíchanými s fetou a olivovým olejem. Pokrm zakápněte citronovou šťávou a posypte zbylou pažitkou. Servírujte s chlebem.