

# OMELETKY? NĀŠCO + VEJCE

StĀ™eda, 16 kvĀ™ten 2007

Omelety jsou nesmĀ™nou zĀ™itostí, pokud potĀ™ebujete udĀ™lat rychlou jednoduchou veĀ™eĀ™i nebo obĀ™d. Na v zásadĀ™ není co zkazit, vajíĀ™ko se v lednici najde snad vĀ™dycky a jako náplĀ™ lze pouĀ™ít takĀ™ka cokoli. Veškeré zbytky vaĀ™enĀ™ho nebo peĀ™enĀ™ho masa, sĀ™ry, zeleninu, houby, uzeniny... v nouzi staĀ™í na omeletu nasypat jen trochu strouhanĀ™ho sĀ™ra a dozdobit cibulĀ™ a keĀ™upem.

ZkrĀ™tka - omeleta asi z našich stolĀ™ a kuchynĀ™ nikdy nevymizĀ™ a tak vĀ™m dnes nabĀ™zĀ™ dvĀ™ z nepĀ™ebnĀ™ho mnoĀ™ství omeletovĀ™ch variant.

## OMELETA S RYBOU A ZELENINOU 600g rybĀ™ho masa (filety z treskovĀ™ch ryb)

½ menšĀ™ho pórku (asi 120g)

150g mraĀ™enĀ™ kukuĀ™ice

olej, sĀ™l

4 vejce na omelety Na oleji krĀ™tce osmahneme na pĀ™lkoleĀ™ka nakrĀ™jenĀ™ pĀ™ek. RybĀ™ maso nakrĀ™jĀ™me na kousky (asi 2x3cm) a pĀ™idĀ™me k pórku, chvíli společnĀ™ opĀ™kĀ™me, pak podlijeme, mĀ™nĀ™ osolĀ™me a pĀ™idĀ™me kukuĀ™ici. VeškerĀ™ společnĀ™ podusĀ™me aĀ™ se voda co nejvĀ™c odpaĀ™Ā™. SmĀ™sí plnĀ™me omelety a podĀ™vĀ™me s bramborami. **BYLINKOVĀ™ OMELETA S ZELENINOU** jakĀ™koli vhodnĀ™ zelenina &ndash; v tomto pĀ™Ā™padĀ™ cibule, mrkev a brokolice, ale šla by pouĀ™Ā™ kedlubna, rajĀ™ata, pĀ™ek, paprika, cuketa, kukuĀ™ice, fazolky, lilek, kvĀ™tĀ™ Ā™i hrĀ™ek... prostĀ™ co na vĀ™ mrkne ze spĀ™Ā™e nebo ledniĀ™ky

vajíĀ™ka na omelety sušĀ™enĀ™ Ā™i Ā™erstvĀ™ petrĀ™elka, bazalka a majorĀ™nka

olej, sĀ™l Zeleninu oĀ™istĀ™me, pokrĀ™jĀ™me, osmahneme nebo podusĀ™me a osolĀ™me. VajíĀ™ko klepneme do hrneĀ™ku, pĀ™imĀ™ osolĀ™me a pĀ™idĀ™me asi pĀ™l Ā™iĀ™ky kaĀ™dĀ™ z tĀ™ch tĀ™mĀ™ bylinek. Pokud mĀ™me bylinky sušĀ™enĀ™, tak je napĀ™ed pro v dlanĀ™ch, aby pustily vĀ™ni a chuĀ™, Ā™erstvĀ™ bylinky jen drobnĀ™ posekĀ™me. VajíĀ™ko s bylinkami rozšlehĀ™me a usmaĀ™Ā™me omeletu, kterou na talĀ™mi naplnĀ™me pĀ™ipravenou teplou zeleninou. PodĀ™vĀ™me s vaĀ™enĀ™mi bramborami a zeleninovou oblohou. HodnĀ™ štĀ™ v hledĀ™nĀ™ sprĀ™vnĀ™ch surovin a dobrou chuĀ™ pĀ™eje MarkĀ™tka