

Mediterrán omlett articsókával

Kategória: könnyű

Elkészítési idő: 20 perc

Hozzávalók 4 személyre:

6 db tojás

3 fej articsóka

20 ml olívaolaj

1. Az articsóka virágát pucold meg és távolíts el a virág szívéből a pihéket, majd szeleteld fel lapokra.
2. A vékonyan felszeletelt virágot pirítsd át olívaolajon, majd fedő alatt párold tovább, amíg megpuhul.
3. Üsd fel a tojásokat és verd fel. Ízesítsd sóval és borssal.
4. Ezt követően a felvert tojást öntsd a serpenyőbe és lassú/közepes lángon süsd meg az omlettet.
5. Amikor a tojás nagyjából átsült és már az omlett teteje már nem túl folyós, egy fedővel vagy a serpenyőnél nagyobb tál segítségével fordítsd meg az omlettet.
6. A másik oldalát is süsd készre. Díszítésnek szórd meg apróra vágott friss petrezselyemmel. Az elkészült omlett melegen és hidegen is nagyon finom.