

Αφράτη ομελέτα φούρνου με λαχανικά, ένα πολύ νόστιμο γεύμα εύκολα, γρήγορα και υγιεινά!

Τι θα χρειαστείτε

8 μεγάλα αυγά

2 μέτρια κολοκυθάκια

1 πιπεριά Φλωρίνης

6-7 μανιτάρια σε φέτες

1 μέτριο κρεμμύδι σε ροδέλες

3 κ.σ. γάλα

100 γρ. φέτα

50 γρ. κεφαλοτύρι τριμμένο ή γραβιέρα

1 κ.σ. αλεύρι (προαιρετικά)

Ελαιόλαδο για το σωτάρισμα

Αλάτι και πιπέρι

Αφράτη ομελέτα φούρνου με λαχανικά

Εκτέλεση συνταγής

Σωτάρουμε σε λίγο ελαιόλαδο τα λαχανικά λίγο να μαλακώσουν, περίπου 5 λεπτά. Βάζουμε αλάτι και πιπέρι.

Σε μπολ σπάμε τα αυγά, βάζουμε το γάλα και μία κουταλιά αλεύρι (προαιρετικά) και χτυπάμε πολύ καλά μέχρι να αφρίσουν. Έτσι η ομελέτα θα γίνει πολύ αφράτη. Για ευκολία χρησιμοποιήστε ραβδομπλέντερ ή ακόμα και το μιξεράκι του φραπέ.

Στο μίγμα των αυγών προσθέτουμε το τριμμένο τυρί και ανακατεύουμε.

Σε πυρίμαχο σκεύος αδειάζουμε τα λαχανικά, βάζουμε χοντροτριμμένη τη φέτα και στη συνέχεια τα περιχύνουμε με το μίγμα των αυγών.

Βάζουμε λίγο ακόμα αλάτι και πιπέρι.

Σκεπάζουμε το σκεύος με λαδόκολλα και αλουμινόχαρτο και το βάζουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200°C.

Ψήνουμε για 20 λεπτά αρχικά και στη συνέχεια ξεσκεπάζουμε το σκεύος και συνεχίζουμε το ψήσιμο περίπου για 10 λεπτά ακόμα, να πάρει ωραίο χρώμα η ομελέτα μας.

Το αποτέλεσμα είναι μια αφράτη πεντανόστιμη ομελέτα. Μπορείτε να τη σερβίρετε με έξτρα τριμμένη φέτα και φρέσκο δυόσμο ή βασιλικό.

Καλή όρεξη!

Αν σας άρεσε αυτή η συνταγή δείτε και την [ομελέτα φούρνου με λουκάνικο](#) και τα [αυγά με σπανάκι](#)

Αφράτη ομελέτα φούρνου με λαχανικά

Βήμα προς Βήμα

- 1 Σωτάρουμε σε λίγο ελαιόλαδο τα λαχανικά λίγο να μαλακώσουν, περίπου 5 λεπτά. Βάζουμε αλάτι και πιπέρι.
- 2 Σε μπολ σπάμε τα αυγά, βάζουμε το γάλα και μία κουταλιά αλεύρι (προαιρετικά) και χτυπάμε πολύ καλά μέχρι να αφρίσουν. Έτσι η ομελέτα θα γίνει πολύ αφράτη. Για ευκολία χρησιμοποιήστε ραβδομπλέντερ ή ακόμα και το μιξεράκι του φραπέ.
- 3 Στο μίγμα των αυγών προσθέτουμε το τριμμένο τυρί και ανακατεύουμε.
- 4 Σε πυρίμαχο σκεύος αδειάζουμε τα λαχανικά, βάζουμε χοντροτριμμένη τη φέτα και στη συνέχεια τα περιχύνουμε με το μίγμα των αυγών.
- 5 Βάζουμε λίγο ακόμα αλάτι και πιπέρι. Σκεπάζουμε το σκεύος με λαδόκολλα και αλουμινόχαρτο και το βάζουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200°C.
- 6 Ψήνουμε για 20 λεπτά αρχικά και στη συνέχεια ξεσκεπάζουμε το σκεύος και συνεχίζουμε το ψήσιμο περίπου για 10 λεπτά ακόμα, να πάρει ωραίο χρώμα η ομελέτα μας.