

# Αφράτη ομελέτα φούρνου με λαχανικά και λουκάνικο

Η απάντηση στο "τι τρώμε τώρα;" είναι αυτή η αφράτη ομελέτα φούρνου. Με ότι λαχανικά, τυριά και αλλαντικά έχετε στο ψυγείο φτιάχνετε ένα πολύ ωραίο γεύμα που σας λύνει τα χέρια. Χτυπήστε καλά τα αυγά για τέλειο αφράτο αποτέλεσμα!

## Τι θα χρειαστείτε

8 αυγά

2 κολοκυθάκια κομμένα σε ροδέλες

1 μικρό κρεμμύδι σε ροδέλες

1 πιπεριά Φλωρίνης κομμένη

5-6 μανιτάρια σε φέτες

1 μικρό χωριάτικο λουκάνικο

100 γρ. φέτα

60 γρ. γραβιέρα

4 κ.σ. γάλα

1 κ.σ. αλεύρι

Ελαιόλαδο

Αλάτι και πιπέρι

# Αφράτη ομελέτα φούρνου με λαχανικά και λουκάνικο

## Εκτέλεση συνταγής

Σωτάρουμε το λουκάνικο σε ροδέλες στο τηγάνι και από τις δυο μεριές, ίσα να πάρει λίγο χρώμα.

Στο ίδιο τηγάνι προσθέτουμε λίγο ελαιόλαδο και σωτάρουμε και 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, λίγο αλάτι, λίγο πιπέρι και ανακατεύουμε.

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

Βάζουμε λίγο ακόμα 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 μια ωραία χωριάτικη σαλάτα και φρέσκο δυόσμο ή βασιλικό.

Καλή όρεξη!

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

# Αφράτη ομελέτα φούρνου με λαχανικά και λουκάνικο

## Βήμα προς Βήμα

- 1 Σωτάρουμε το λουκάνικο σε ροδέλες στο τηγάνι και από τις δυο μεριές, ίσα να πάρει λίγο χρώμα.
- 2 Στο ίδιο τηγάνι προσθέτουμε-λίγο ελαιόλαδο και σωτάρουμε και-τα λαχανικά λίγο να μαλακώσουν, περίπου 5 λεπτά. Βάζουμε αλάτι και πιπέρι.
- 3 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.
- 4 Στο μίγμα των αυγών προσθέτουμε το τριμμένο τυρί, λίγο αλάτι, λίγο πιπέρι-και ανακατεύουμε.
- 5 Σε πυρίμαχο σκεύος αδειάζουμε τα λαχανικά, τα περιχύνουμε με το μίγμα των αυγών και από πάνω βάζουμε χοντροτριμμένη τη φέτα. Βάζουμε λίγο ακόμα πιπέρι.

- 6 Σκεπάζουμε το σκεύος με λαδόκολλα και αλουμινόχαρτο και το βάζουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200°C.
- 7 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.
- 8 Το αποτέλεσμα είναι μια αφράτη πεντανόστιμη ομελέτα. Μπορείτε να τη σερβίρετε με μια ωραία χωριάτικη σαλάτα-και φρέσκο δυόσμο ή βασιλικό. Καλή όρεξη! Αν σας άρεσε αυτή η συνταγή δείτε και την ομελέτα με πατάτες και φέτα-και τα αυγά με σπανάκι