

Ομελέτα χωρίς αλάτι, με λαχανικά και τυρί κρέμα

Μια πεντανόστιμη ομελέτα, χωρίς αλάτι, με όλη τη γεύση των λαχανικών και τυρί κρέμα που την απογειώνει! Φτιάξτε την και δεν θα σας λείψει το αλάτι καθόλου. Η συνταγή αυτή είναι στα πλαίσια των προτάσεων που σας δείχνω για όσους πρέπει να αποφεύγουν το αλάτι στη διατροφή τους. Είναι εμπνευσμένα από αυτά που έτρωγα εγώ μετά την χειρουργική επέμβαση που έκανα το Δεκέμβριο του 2025, προσπαθώντας να τρώω νόστιμα και υγιεινά. Ελπίζω να σας αρέσει!

Τι θα χρειαστείτε

2 αυγά

20 ml γάλα

1 κρεμμυδάκι φρέσκο

Μισή πιπεριά Φλωρίνης

4 ντοματίνια κομμένα στη μέση

3 κ.σ. τυρί κρέμα

Πιπέρι

Πάπρικα (γλυκιά ή καπνιστή)

2 κ.σ. ελαιόλαδο

Ομελέτα χωρίς αλάτι, με λαχανικά και τυρί κρέμα

Εκτέλεση συνταγής

Κόβουμε την πιπεριά και το κρεμμυδάκι σε ροδέλες, τα ντοματίνια στη μέση.

Βάζουμε μια κ.σ. ελαιόλαδο σε αντικολλητικό τηγάνι και σωτάρουμε τα λαχανικά σε μικρά κομμάτια, μέχρι να μαλακώσουν λίγο, περίπου 5 λεπτά.

Τελευταία βάζουμε τα ντοματίνια.

Αφαιρούμε τα λαχανικά από το τηγάνι.

Χτυπάμε σε μολ τα αυγά με το γάλα. Προσθέτουμε πιπέρι και πάπρικα σε σκόνη.

Βάζουμε στο τηγάνι ακόμα 1 κ.σ. ελαιόλαδο. Μόλις ζεσταθεί το τηγάνι, σε μέτρια φωτιά, ρίχνουμε το μίγμα των αυγών.

Αφήνουμε την ομελέτα να σιγοψηθεί 5-7 λεπτά και να αρχίσει να στεγνώνει η επιφάνειά της, χωρίς να στεγνώσει. Αν θέλουμε την ομελέτα καλοψημένη και από τις δυο μεριές, τότε την γυρίζουμε με τη βοήθεια ενός πιάτου.

Στην επιφάνεια της ομελέτας βάζουμε τα λαχανικά διάσπαρτα. Στη συνέχεια βάζουμε και το τυρί κρέμα και το απλώνουμε ελαφρά στην επιφάνεια.

Αφήνουμε την ομελέτα ακόμα 2 λεπτά να ψηθεί και κλείνουμε τη φωτιά.

Με τη βοήθεια μιας σπάτουλας τη διπλώνουμε και σερβίρουμε.

Γαρνίρουμε με φρεσκο ψιλοκομμένο κρεμμυδάκι, άνηθο ή μαϊντανό, πιπέρι και λίγη πάπρικα σε σκόνη.

Είναι πεντανόστιμη και δεν θα σας λείψει καθόλου το αλάτι!

Καλή όρεξη!

Αν σας άρεσε αυτή η συνταγή δείτε και [Αφράτη ομελέτα φούρνου με λαχανικά](#)

Ομελέτα χωρίς αλάτι, με λαχανικά και τυρί κρέμα

Βήμα προς Βήμα

- 1 Κόβουμε την πιπεριά και το κρεμμυδάκι σε ροδέλες, τα ντοματίνια στη μέση.
- 2 Βάζουμε μια κ.σ. ελαιόλαδο σε αντικολλητικό τηγάνι και σωτάρουμε τα λαχανικά σε μικρά κομμάτια, μέχρι να μαλακώσουν λίγο, περίπου 5 λεπτά.
- 3 Τελευταία βάζουμε τα ντοματίνια.
- 4 Αφαιρούμε τα λαχανικά από το τηγάνι.
- 5 Χτυπάμε σε μολ τα αυγά με το γάλα. Προσθέτουμε πιπέρι και πάπρικα σε σκόνη.

6 Βάζουμε στο τηγάνι ακόμα 1 κ.σ. ελαιόλαδο. Μόλις ζεσταθεί το τηγάνι, σε μέτρια φωτιά, ρίχνουμε το μίγμα των αυγών.

7 Αφήνουμε την ομελέτα να σιγοψηθεί 5-7 λεπτά και να αρχίσει να στεγνώνει η επιφάνειά της, χωρίς να στεγνώσει. Αν θέλουμε την ομελέτα καλοψημένη και από τις δυο μεριές, τότε την γυρίζουμε με τη βοήθεια ενός πιάτου.

8 Στην επιφάνεια της ομελέτας βάζουμε τα λαχανικά διάσπαρτα. Στη συνέχεια βάζουμε και το τυρί κρέμα και το απλώνουμε ελαφρά στην επιφάνεια.

9 Αφήνουμε την ομελέτα ακόμα 2 λεπτά να ψηθεί και κλείνουμε τη φωτιά.

10 Με τη βοήθεια μιας σπάτουλας τη διπλώνουμε και σερβίρουμε.

11 Γαρνίρουμε με φρεσκο ψιλοκομμένο κρεμμυδάκι, άνηθο ή μαϊντανό, πιπέρι και λίγη πάπρικα σε σκόνη.