

Ομελέτα με παραπούλια. Νόστιμη και οικονομική συνταγή για να φάμε τα παραπούλια και με άλλο τρόπο εκτός από σαλάτα. Τα παραπούλια είναι τα βλαστάρια που φυτρώνουν χαμηλά στο λάχανο, αφού κόψουμε το "κεφάλι". Χρειάζονται κρύο καιρό να βγουν, εξού και η γνωστή παροιμία "καιρός φέρνει τα λάχανα, καιρός τα παραπούλια"!

Τι θα χρειαστείτε

6 αυγά

Μισό κιλό παραπούλια

Αλάτι και πιπέρι

Ελαιόλαδο

Φέτα για το σερβίρισμα

Ομελέτα με παραπούλια

Εκτέλεση συνταγής

Ξεπλύνουμε καλά τα παραπούλια σε λεκάνη με νερό.

Ανάλογα πόσο μικρά ή μεγάλα είναι, μπορούμε να αφαιρέσουμε τα μεγαλύτερα φύλλα και να ξεχωρίσουμε τις καρδιές. Τα μεγαλύτερα φύλλα δεν τα πετάμε, είναι μια χαρά και αυτά (εκτός αν δείτε κάποιο κιτρινωμένο ή μαυρισμένο).

Σε κατσαρόλα βάζουμε μπόλικο νεράκι και τα βράζουμε 10-15 λεπτά να μαλακώσουν.

Τα σουρώνουμε.

Χτυπάμε τα αυγά και προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι.

Σε τηγάνι βάζουμε λίγο ελαιόλαδο, τα παραπούλια και λίγο αλάτι.

Ρίχνουμε τα αυγά και ψήνουμε σε μέτρια φωτιά, σπρώχνοντας το μίγμα των αυγών με μια κουτάλα ή σπάτουλα να πάει παντού. Τα τελευταία 2 λεπτά σκεπάζουμε με καπάκι.

Αφαιρούμε το καπάκι και ρίχνουμε χοντροτριμμένη όση φέτα μας αρέσει.

Είναι πεντανόστιμο φαγητό και πολύ εύκολο.

Καλή σας όρεξη!

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

Ομελέτα με παραπούλια

Βήμα προς Βήμα

- 1 Ξεπλύνουμε καλά τα παραπούλια σε λεκάνη με νερό. Ανάλογα πόσο μικρά ή μεγάλα είναι, μπορούμε να αφαιρέσουμε τα μεγαλύτερα φύλλα και να ξεχωρίσουμε τις καρδιές. Τα μεγαλύτερα φύλλα δεν τα πετάμε, είναι μια χαρά και αυτά (εκτός αν δείτε κάποιο κιτρινωμένο ή μαυρισμένο).
- 2 Σε κατσαρόλα βάζουμε μπόλικο νεράκι και τα βράζουμε 10-15 λεπτά να μαλακώσουν. Τα σουρώνουμε.
- 3 Χτυπάμε τα αυγά και προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι.
- 4 Σε τηγάνι βάζουμε λίγο ελαιόλαδο, τα παραπούλια και λίγο αλάτι.
- 5 Ρίχνουμε τα αυγά και ψήνουμε σε μέτρια φωτιά, σπρώχνοντας το μίγμα των αυγών με μια κουτάλα ή σπάτουλα να πάει παντού. Τα τελευταία 2 λεπτά σκεπάζουμε με καπάκι.
- 6 Αφαιρούμε το καπάκι και ρίχνουμε χοντροτριμμένη όση φέτα μας αρέσει. Είναι πεντανόστιμο φαγητό και πολύ εύκολο. Καλή σας όρεξη! Αν σας άρεσε αυτή η συνταγή δείτε και την [Αφράτη ομελέτα φούρνου με λαχανικά](#)