

Όταν δεν έχουμε πολλή ώρα στη διάθεσή μας η ομελέτα είναι ιδανική λύση για ένα χορταστικό γεύμα, που συνδυάζει πρωτεΐνη και λαχανικά. Φτιάξτε πανεύκολα και γρήγορα αυτή τη γευστική ομελέτα και βγείτε από τον πειρασμό του να παραγγείλετε κάτι έτοιμο. Υγιεινά και ελαφριά, νόστιμα και γρήγορα!

Τι θα χρειαστείτε

4 αυγά

30 ml γάλα

2 κ.σ. τριμμένο τυρί της αρεσκείας μας

1 πιπεριά πράσινη ή ότι έχετε

1-2 κρεμμυδάκια φρέσκα σε ροδέλες

4-5 μανιτάρια σε φέτες

1 κουταλιά ελαιόλαδο για το σωτάρισμα

Φρέσκα ντοματίνια για το σερβίρισμα (προαιρετικά)

Αλάτι και πιπέρι

Εκτέλεση συνταγής

Σε τηγάνι βάζουμε λίγο ελαιόλαδο και σωτάρουμε σε μέτρια φωτιά τα μανιτάρια, τις πιπεριές και το φρέσκο κρεμμυδάκι.

Χτυπάμε τα αυγά με το γάλα, προσθέτουμε αλατοπίπερο και το τριμμένο τυρί και ανακατεύουμε καλά.

Ρίχνουμε το μίγμα των αυγών στο τηγάνι. Η φωτιά μας πρέπει να είναι μέτρια προς χαμηλή. Η ομελέτα δε χρειάζεται γύρισμα, απλά ανασηκώνουμε τις άκρες σε διάφορα σημεία ώστε να περάσει το αυγό από κάτω και να ψηθεί ομοιόμορφα.

Σερβίρουμε την ομελέτα αν θέλουμε με ντοματίνια κομμένα στα 2 και φιλοκομμένο μαϊντανό. Πασπαλίζουμε αν θέλουμε με λίγο έξτρα τριμμένο τυράκι.

Καλή όρεξη!

- 1 Σε τηγάνι βάζουμε λίγο ελαιόλαδο και σωτάρουμε σε μέτρια φωτιά τα μανιτάρια, τις πιπεριές και το φρέσκο κρεμμυδάκι.
- 2 Χτυπάμε τα αυγά με το γάλα, προσθέτουμε αλατοπίπερο και το τριμμένο τυρί και ανακατεύουμε καλά.
- 3 Ρίχνουμε το μίγμα των αυγών στο τηγάνι. Η φωτιά μας πρέπει να είναι μέτρια προς χαμηλή. Η ομελέτα δε χρειάζεται γύρισμα, απλά ανασηκώνουμε τις άκρες σε διάφορα σημεία ώστε να περάσει το αυγό από κάτω και να ψηθεί ομοιόμορφα.
- 4 Σερβίρουμε την ομελέτα αν θέλουμε με ντοματίνια κομμένα στα 2 και ψιλοκομμένο μαϊντανό. Πασπαλίζουμε αν θέλουμε με λίγο έξτρα τριμμένο τυράκι. Καλή όρεξη!