

Εύκολη ομελέτα με τριμμένη πατάτα, πιπεριά και φέτα. Όταν δεν ξέρεις τι να φας και θέλεις κάτι χορταστικό, εύκολα και γρήγορα. Ελαφρύ και υγιεινό γεύμα!

Τι θα χρειαστείτε

5 αυγά

1 μέτρια πατάτα

100 ml φρέσκο γάλα

1 μικρό κρεμμύδι φιλοκομμένο

1 πιπεριά ή 2 μισές χρωματιστές κομμένες σε ζαράκια

50 γρ. φέτα

Ελαιόλαδο

Αλάτι και πιπέρι

Ομελέτα με τριμμένη πατάτα, πιπεριές και φέτα

Εκτέλεση συνταγής

Τρίβουμε την πατάτα στο χοντρό μέρος του τρίφτη. Τη βάζουμε στο τηγάνι με λίγο ελαιόλαδο μαζί με το κρεμμύδι να σωταριστεί.

Ρίχνουμε και τις πιπεριές και χαμηλώνουμε τη φωτιά σε μέτρια. Ανακατεύουμε συχνά μέχρι να μαλακώσουν και να μαγειρευτούν τα λαχανικά, περίπου 15 λεπτά.

Όταν είναι σχεδόν έτοιμες οι πατάτες ρίχνουμε το μισό γάλα. Μόλις οι πατάτες το ρουφήξουν ρίχνουμε τα αυγά, τα οποία έχουμε χτυπήσει σε μολ με το υπόλοιπο γάλα και αλατοπίπερο.

Αφήνουμε την ομελέτα να σιγοψηθεί. Χρησιμοποιούμε πιάτο για να τη γυρίσουμε. Μπορούμε όμως και να τη "στραπατσάρουμε", να τη σπάσουμε δηλαδή μέσα στο τηγάνι όσο είναι ακόμα ζουμερή και να μην τη γυρίσουμε.

Στο τέλος σερβίρουμε με χοντροτριμμένη φέτα.

Καλή όρεξη!

Ομελέτα με τριμμένη πατάτα, πιπεριές και φέτα

Βήμα προς Βήμα

- 1 Τρίβουμε την πατάτα στο χοντρό μέρος του τρίφτη. Τη βάζουμε στο τηγάνι με λίγο ελαιόλαδο μαζί με το κρεμμύδι να σωταριστεί.-
- 2 Ρίχνουμε και τις πιπεριές και χαμηλώνουμε τη φωτιά σε μέτρια. Ανακατεύουμε συχνά μέχρι να μαλακώσουν και να μαγειρευτούν τα λαχανικά, περίπου 15 λεπτά.
- 3 Όταν είναι σχεδόν έτοιμες οι πατάτες ρίχνουμε το μισό γάλα.
- 4 Μόλις οι πατάτες το ρουφήξουν ρίχνουμε τα αυγά, τα οποία έχουμε χτυπήσει σε μολ με το υπόλοιπο γάλα και αλατοπίπερο.
- 5 Αφήνουμε την ομελέτα να σιγοψηθεί. Χρησιμοποιούμε πιάτο για να τη γυρίσουμε.
- 6 Μπορούμε όμως και να τη "στραπατσάρουμε", να τη σπάσουμε δηλαδή μέσα στο τηγάνι όσο είναι ακόμα ζουμερή και να μην τη γυρίσουμε.
- 7 Στο τέλος σερβίρουμε με χοντροτριμμένη φέτα. Καλή όρεξη!