



Тыквенно-морковный омлет с куриным фаршем и шпинатом



Ингредиенты

° Чеснок	2 зубчика
° Фарш куриный	200 г
° Яйцо куриное	6 шт.
° Морковь свежая	100 г
° Тыква Баттернат	100 г
° Масло растительное	2 ст. л.
° Замороженный шпинат	100 г
° Соль морская и перец	по вкусу

Способ приготовления:



15 мин



4 порции



72 ккал

1. Морковь нарежьте средними кубиками и отварите до мягкости в кипящей воде.
2. Тыкву нарежьте крупными кубиками, переложите на противень и плотно закройте фольгой. Запекайте при 200 °С в течение 35 минут. Полностью остудите тыкву, не снимая фольгу с противня.

3. Морковь вместе с тыквой взбейте блендером до ровной и однородной массы. При желании протрите через сито.

4. Обжарьте фарш на растительном масле при сильном нагреве в течение 10 минут.

5. Яйца взбейте венчиком с морковно-тыквенным пюре, чесноком и специями. Залейте полученной смесью фарш.

6. Разморозьте шпинат и отожмите влагу, выложите сверху. Накройте крышкой и жарьте до готовности яиц.

Совет

Это блюдо можно также приготовить в подходящей форме в духовке, разогретой до 160-180 градусов.

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>