



## Омлет с брокколи, шпинатом и креветками



### Ингредиенты

◦ Капуста брокколи	1/3 упаковки (130г)
◦ Шпинат замороженный	130 г
◦ Сливки 10%	200 мл
◦ Перец черный	по вкусу
◦ Соль морская	по вкусу
◦ Яйцо куриное	5 шт.
◦ Перец красный	по вкусу
◦ Масло оливковое	2 ст. л.
◦ Орегано, тимьян	1 щепотка
◦ Яйцо перепелиное	4 шт.
◦ Сыр твердый тертый	3 ст. л.
◦ Сыр пармезан тертый	50 г
◦ Креветки королевские	15 шт.
◦ Перец красный болгарский	1 шт.

### Способ приготовления:



20 мин



4 порции



153 ккал

1. Креветки, шпинат и брокколи разморозьте, брокколи нарежьте некрупно, креветки очистите, болгарский перец нарежьте тонкими полосками. <br>
2. Яйца взбейте, влейте сливки, хорошо смешайте. Выложите в яичную массу креветки, овощи, твердый сыр, сушеный тимьян, орегано, черный и красный перец, соль. <br>
3. Мультиварку поставьте на режим «Выпечка», смажьте оливковым маслом, когда масло разогреется, влейте яично-овощную смесь. Выпекайте 15 минут под закрытой крышкой. Аккуратно разбейте перепелиные яйца и еще запекайте 3 минуты, чтобы желтки остались жидкими. <br>
4. Выложите на тарелку, посыпьте пармезаном.



## Совет

Омлет готовится очень быстро, хорошо подойдет в качестве завтрака. Можно не доставать весь омлет из мультиварки, включите подогрев, тогда даже те, кто встал попозже, полакомятся горячим завтраком.

---

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