

Omlet brokułowy z komosą ryżową i pomidorami

Autor: **Ellie**Przepisów: **40** Ocena: **769**

1-2 os.



30 min



łatwe



przystępne



Składniki:

- 2 jajka od szczęśliwych kur
- dwie łyżki wody
- 40-50 g komosy ryżowej
- kilka różyczek brokuła
- 1 pomidor, średniej wielkości
- łyżeczka oleju kokosowego
- ząbek czosnku
- sól i pieprz
- świeża rukola

Sposób przygotowania:

- 1 Zaczynamy od gotowania komosy. Możecie zrobić to wcześniej, by oszczędzić później nieco czasu. Suchą komosę lekko prażymy w garnuszku, zalewamy 1/2 szklanki wody, dodajemy odrobinę soli, zagotowujemy. Potem zmniejszamy moc palnika i gotujemy pod przykryciem przez ok. 10 minut. Pozostawiamy na kolejne 10-15 minut w rondelku.

Brokuły gotujemy al dente w lekko osolonej wodzie, odcedzamy.

- 2 Jajka dokładnie roztrzepujemy z wodą, dodajemy ugotowaną komosę ryżową, następnie sól i pieprz.

Na oleju kokosowym podsmażamy drobno posiekany czosnek i wlewamy masę jajeczną. Na wierzchu układamy drobno pokrojone różyczki brokuła i cieniutkie plasterki pomidora.

Przykrywamy i zostawiamy na kilka-kilkanaście minut na średnim ogniu do czasu, aż góra się zetnie.

Moja propozycja podania to gęsta passata pomidorowa i świeża rukola. :)

Twoje notatki do przepisu: