

Омлет с брокколи на завтрак



На 100 грамм:
Калорийность: **187.71 ккал.**
Белки: **11.16 г.**
Жиры: **14.86 г.**
Углеводы: **2.14 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/omlet-s-brokkoli-na-zavtrak/>

Ингредиенты:

- чеснок, выдавить 2 зубчика
- оливковое масло 2 ст. л
- брокколи (соцветия) 180 г
- красный перец 1/4 ч. л
- соль и черный перец
- яйца куриные большие 6 шт
- тертый сыр 100 г

Приготовление:

Духовку нагрейте до 175 градусов. Нагрейте столовую ложку оливкового масла на сковороде. Забросьте чеснок и готовьте до прозрачного состояния. Забросьте брокколи, красный перец, соль и перец. Готовьте с минуту.

Влейте 2 столовые ложки воды, закройте крышкой и готовьте, пока брокколи не обжариться. Остудите.

В большой миске взбейте венчиком яйца.

К яйцам добавьте остывшую брокколи. Перемешайте. Нагрейте в сковороде 1 столовую ложку масла на среднем огне и перелейте смесь.

Готовьте около 3-4 минут, пока не схватятся края. Присыпьте сыром и поставьте сковороду в разогретую духовку на среднюю решетку на 8-10 минут. Достаньте из духовки и сверху засыпьте дополнительной порцией сыра и молотым перцем.