**Na słodko, czy na wytrawnie? Omlety śniadaniowe z Appetitą**

**Omlet jest sprawdzonym patentem na pyszne, zdrowe i bardzo sycące śniadanie. Choć z pozoru to tylko roztrzepane i usmażone jaja – nic bardziej mylnego! W tym prostym posiłku zaklęte jest bogactwo możliwości. Appetita przedstawia garść przepisów na różne warianty tego dania.**

Aby dobrze rozpocząć dzień, warto zrobić to… smakowicie! Można to uczynić z omletami, które łączą w sobie prostotę popularnej jajecznicy z mnogością wersji podania naleśnika. Jajka zaserwowane na śniadanie w taki sposób zapewnią poranny zastrzyk energii i rozbudzą nie tylko kubki smakowe, ale i cały organizm.

Omlet to naprawdę proste danie, a upichcić go można na mnóstwo sposobów. Podstawowy przepis nie powinien przysporzyć kłopotów nawet niedoświadczonym kucharzom. Roztrzepane jajka z odrobiną soli należy wbić na patelnię i smażyć ok. 3 minuty aż jajka się zetną. Aby wyglądał bardziej finezyjnie, pod koniec smażenia można go złożyć na pół lub zawinąć w rulon, jeszcze chwilę podsmażyć i… gotowe! Omlety smakują wyśmienicie przygotowane zarówno na słodko z serkiem waniliowym i owocami czy z dżemem, ale także na wytrawnie z warzywami, żółtym serem lub wędliną.

Dla osób chętnie eksperymentujących w kuchni i poszukujących nowych kulinarnych wrażeń, marka Appetita przygotowała sprawdzone przepisy na obłędnie pyszne omlety. To doskonała okazja, aby szybko i w łatwy sposób zafundować sobie pyszny, aromatyczny i sycący początek dnia. Smacznego!

**Zapiekany omlet ze szpinakiem w cieście francuskim**

**Składniki:**

l 1 opakowanie ciasta francuskiego

l 5 jajek

l 1 łyżeczka Papryki słodkiej mielonej Appetita

l sól

l Pieprz czarny mielony Appetita

l olej do smażenia

**Farsz**:

l 1 opakowanie świeżego szpinaku

l 2 łyżeczki Czosnku granulowanego Appetita

l 100 g żółtego sera

l szczypta Gałki muszkatołowej mielonej Appetita

l 200 g serka kremowego

**Sposób przyrządzenia:**

Piekarnik nagrzać do 220˚C. 4 jaja wymieszać trzepaczką ze słodką papryką, solą i pieprzem. Smażyć omlet na dużej, rozgrzanej patelni z odrobiną oleju - po ok. 1,5 minuty z każdej strony, przełożyć na talerz. Na tej samej patelni ok. 2 minuty smażyć szpinak z czosnkiem i gałką muszkatołową. Przełożyć do miski, wymieszać z serkiem kremowym i startym serem żółtym, dosolić do smaku. Przygotowaną masą posmarować omlet i zawinąć w rulon. Ułożyć na arkuszu ciasta francuskiego i owinąć nim omlet. Z wierzchu posmarować surowym jajkiem, zapiekać ok. 20 minut do uzyskania złotego koloru.

**Omlet z pieczoną papryką i chorizo**

**Składniki:**

l 3 jaja

l 1 ząbek czosnku

l 50 g kiełbasy chorizo

l 1 papryka

l 1 łyżeczka Ziół prowansalskich Appetita

l 2 łyżki oleju rzepakowego

l 30 g parmezanu

l szczypta Papryki ostrej mielonej Appetita

l sól

l Pieprz czarny mielony Appetita

**Sposób przyrządzenia:**

Piekarnik nagrzać do 230˚C. Paprykę umyć, oczyścić z gniazd nasiennych, pokroić w cienki paski. Ułożyć na blasze pokrytej papierem do pieczenia, polać olejem, posypać ziołami i przykryć folią aluminiową. Piec ok. 15 minut, aż papryka zmięknie. Czosnek i chorizo posiekać, smażyć na patelni z odrobiną oleju przez ok. 2-3 minuty, odstawić. Jaja wbić do miski, dodać ostrą paprykę, sól i pieprz oraz starty parmezan, ubijać przez minutę ręczną trzepaczką. Czystą patelnię rozgrzać, dodać łyżkę oleju, wlać masę jajeczną. Dodać chorizo i upieczoną paprykę. Przykryć i smażyć na niewielkim ogniu przez ok. 3 minuty. Przełożyć na talerz.

**Omlet z halloumi, parmezanem i szparagami**

**Składniki:**

l 3 jaja

l 30 g parmezanu - startego (lub innego twardego sera)

l 100 g halloumi (można wymienić na ser kozi)

l 200 g szparagów

l sól

l Zioła prowansalskie Appetita

l olej rzepakowy do smażenia

l skórka z ½ limonki

**Sposób przyrządzenia:**

Szparagi oczyścić z twardych końcówek. W niedużym garnku zagotować wodę, posolić, wrzucić szparagi i gotować minutę, następnie odcedzić i zalać zimną wodą lub obłożyć kostkami lodu. Na małej patelni rozgrzać łyżkę oleju, usmażyć ser halloumi z obu stron, dodać szparagi i smażyć minutę, posypać skórką z limonki. Do miski wbić jaja, dodać parmezan i zioła prowansalskie. Za pomocą trzepaczki napowietrzyć masę jajeczną. Rozgrzać patelnię z nieprzywierającym dnem, dodać łyżkę oleju i wlać jajka. Zmniejszyć ogień, przykryć i smażyć ok. 2-3 minut, aż jaja się zetną. Dodać szparagi i halloumi, złożyć omlet na pół i podawać na ciepło, np. z sałatką z roszponki i oliwą.

**Omlet z jarmużem i pomidorami**

**Składniki:**

l 3 jajka

l 1 ząbek czosnku

l 2 garści jarmużu

l 1 łyżeczka Tymianku Appetita

l 2 łyżki oleju rzepakowego

l 30 g parmezanu

l sól

l Pieprz czarny mielony Appetita

l pomidorki koktajlowe

**Sposób przyrządzenia:**

Czosnek posiekać. Łyżkę oleju rozgrzać na patelni, dodać jarmuż i czosnek. Smażyć przez ok. 2-3 minuty, ciągle mieszając, aby nie przypalić czosnku. Doprawić pieprzem i solą, odstawić. Jaja wbić do miski, dodać tymianek, sól i pieprz oraz starty parmezan, ubijać przez minutę ręczną trzepaczką. Czystą patelnię rozgrzać, dodać łyżkę oleju, wlać masę jajeczną. Dodać jarmuż i pomidorki koktajlowe. Przykryć i smażyć na niewielkim ogniu przez ok. 3 minuty. Przełożyć na talerz i podawać z pieczywem.

**Omlet z brokułem, szpinakiem i parmezanem**

**Składniki:**

l 3 jajka

l kilka różyczek brokułu

l 1 ząbek czosnku

l garść świeżego szpinaku

l 1 łyżeczka Ziół prowansalskich Appetita

l 2 łyżki masła klarowanego

l parmezan

l sól

l Pieprz czarny mielony Appetita

**Sposób przyrządzenia:**

Zagotować 1 l wody w małym garnku, posolić. Wrzucić różyczki brokułu i gotować przez minutę, od razu odcedzić. Czosnek posiekać. Łyżkę masła rozgrzać na patelni, dodać brokuł i czosnek. Smażyć przez ok. 2 minuty, doprawić pieprzem i ewentualnie solą, odstawić. Jaja wbić do miski, dodać zioła prowansalskie, sól i pieprz, ubijać przez minutę ręczną trzepaczką. Czystą patelnię rozgrzać, dodać łyżkę masła, wlać masę jajeczną. Gdy masa jajeczna się zetnie, na połowie ułożyć przesmażone różyczki brokułu, dodać szpinak. Przykryć i smażyć na niewielkim ogniu przez ok. 2 minuty. Po tym czasie złożyć omlet na pół i jeszcze chwilę smażyć. Przełożyć na talerz i posypać świeżo startym parmezanem.

Po więcej kulinarnych inspiracji zapraszamy na stronę [www.smakistyl.pl](http://www.smakistyl.pl).