

# طريقة تحضير أومليت بجبن الفيتا والبروكلي

المقادير:

- 1 ملعقة كبيرة زيت كانولا
- 1 كوب بروكولي، مقطع
- 2 بيضة، محفوظة
- 2 ملعقة كبيرة جبنة فيتا، مفتلة
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة أعشاب، مجففة
- 2 شريحة توست أسمر

طريقة التحضير:

1. في مقلاة، يسخن الزيت على نار متوسطة.
2. يضاف البروكلي ويحرك لمدة ثلاثة دقائق.
3. في وعاء، يخلط البيض مع الجبن الفيتا والأعشاب.
4. يضاف خليط البيض إلى البروكلي ويطهى لبعض دقائق.
5. يقلب قرص البيض على الجهة الأخرى ويطهى لمدة دقيقتين.
6. يقدم إلى جانب التوست المحمص.