

طريقة تحضير أومليت بجبن الفيتا والبروكلي

المقادير:

- 1 ▪ ملعقة كبيرة زيت كانولا
- 1 ▪ كوب بروكولي، مقطع
- 2 ▪ بيضة، مخفوقة
- 2 ▪ ملعقة كبيرة جبنة فيتا، مفتتة
- ¼ ▪ ملعقة صغيرة أعشاب، مجففة
- 2 ▪ شريحة توست أسمر

طريقة التحضير:

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