Omletas su baltaisiais šparagais

Ingredientai

- 4 Baltųjų šparagų
- 2 Šaukštai Sviesto
- 5 Kiaušinių
- 2 Šaukštai Grietinėlės
- 1 a.š Druskos
- 1 a.š Pipirų
- 4 Šaukštai MAGGI klasikinio kečupo

Instrukcija

1. Pašalinkite šparagų žievelę ir kotelius supjaustykite mažais griežinėliais. Suberkite juos į keptuvėje įkaitintą sviestą ir pamaišydami kepkite ant vidutinės kaitros maždaug 2 min.
2. Dubenyje truputį paplakite kiaušinius su druska ir pipirais, įmaišykite grietinėlę ir užpilkite ant šparagų keptuvėje. Keptuvę perkelkite į 180 °C orkaitę ir kepkite, kol plakinys iškils bei sutvirtės, maždaug 12 min.
3. Ragaukite omletą su MAGGI kečupu ir žalumynais: ridikėlių daigais ar sultenėmis.

24 Minutės

2 Porcijos

Angliavandeniai	24.63 g
Energija	461.57 kcal
Riebalai	28.44 g
Baltymai	25.37 g