ЗАКУСКА

# Мини омлети с чушки и сирене

Малки омлетчета с яйца, сирене и парченца червена чушка, изпечени във формички за мъфини. Държат формата си в детската ръка и стават за закуска или бърз обяд - готови са, докато сложите масата.

**Подготовка:** 10 мин **Готвене:** 20 мин **Общо:** 30 мин **Порции:** 4
**Възраст:** Над 1 година **Трудност:** Лесно

**Съдържа алергени:** Млечни продукти, Яйца

## Съставки

- 2 яйца
- 50 гр. сирене (може да използвате извара или рикота)
- 1 малка червена чушка (нарязана на малки кубчета)
- 1 с.л. кисело мляко
- 1 ч.л. зехтин
- Щипка черен пипер (по желание)
- Малко нарязан магданоз за свежест (по желание)

## Начин на приготвяне

1. Приготвяне на сместа: Разбийте яйцата в купа, добавете киселото мляко и разбъркайте добре. Натрошете сиренето и го добавете към яйчената смес. След това сложете нарязаната чушка и, ако желаете, подправете с малко черен пипер.
2. Печене: Загрейте фурната на 180°C. Намажете малки формички за мъфини с малко зехтин или използвайте силиконови форми, които не залепват. Изсипете сместа в тях, като пълните всяка форма на около 2/3. Печете за 15-20 минути или докато омлетчетата се стегнат и придобият леко златист цвят.
3. Сервиране: Оставете мини омлетчетата да се охладят леко и ги извадете от формичките. Стават и за закуска, и за малко хапване между храненията.
4. По желание: Можете да добавите малко настърган морков или тиквичка в сместа за допълнителни витамини и вкус. Можете да поръсите отгоре с малко магданоз или копър за свежест.

## Съхранение

- Съхранявайте мини омлетчетата в плътно затворен контейнер в хладилник до 2-3 дни.
- Омлетчетата могат да се ядат студени или леко затоплени във фурна (160°C, 5 минути) или микровълнова печка.

## Замразяване

- Замразете омлетчетата в един слой на тава, след което ги прехвърлете в пликове с цип, за да спестите място; до 1 месец във фризер.
- Размразете на стайна температура или затоплете директно във фурна (160°C, 8-10 минути), без да размразявате напълно.

## Съвети

- С тази рецепта включвате повече зеленчуци в закуската на вашето дете, а приготвянето не отнема много време. Освен това е подходяща за цялото семейство!

---