ЗАКУСКА

Омлет с тиквичка и копър

Вкусно, бързо и цветно! Такова е това ястие: пухкав омлет с тиквичка и копър. Подходящ е за закуска или лек обяд, защото съчетава добре познатия вкус на яйцето с лека свежест от зеленчуците. Резултатът е ястие, което е едновременно полезно и нежно, а най-хубавото е, че се приготвя за броени минути.

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

Съдържа алергени: Млечни продукти, Яйца, Глутен

Съставки

- 1 яйце
- 2 с.л. настъргана тиквичка (отцедена)
- 1 ч.л. зехтин или масло
- Щипка копър (нарязан)

Начин на приготвяне

1. Подготовка на тиквичката: Настържете тиквичката и я изцедете леко, за да отстраните излишната вода. Така омлетът ще остане пухкав и няма да се разводни.
2. Смесване на продуктите: В малка купичка разбийте яйцето с вилица до хомогенна смес. Добавете настърганата тиквичка и ситно нарязания копър, след което разбъркайте добре.
3. Готвене: Загрейте малък тиган с капка зехтин или масло на слаб огън. Изсипете сместа и покрийте с капак. Гответе 4-5 минути, докато омлетът стегне напълно и в средата не остане течно яйце.
4. Сервиране: За най-малките нарежете омлета на малки хапчици, а за по-големите деца можете да го поднесете цял, с парченца зеленчук или резен хляб.
5. По желание: Към сместа можете да добавите ситно настъргано морковче за допълнителен цвят и витамини или малко сирене за повече калций и протеин.

Съхранение

- Съхранявайте омлета с тиквичка и копър в затворен съд в хладилника до 2 дни. Преди сервиране загрейте леко на водна баня или микровълнова печка с няколко капки вода, за да остане мек и влажен.
- Нарязаният омлет се съхранява по-добре, отколкото цял, и е удобен за малките ръчички; раздавайте парчета по мярка на детето.

Замразяване

- Замразете омлета, нарязан на парченца, в контейнер или торба за замразяване до 3 седмици. Размразете в хладилник през нощта и загрейте леко преди сервиране, докато стане топъл по целия обем.

Съвети

- С пухкавия омлет с тиквичка и копър малките деца получават повече от просто вкусно ястие - те хапват комбинация от протеини, витамини и свеж аромат, която разнообразява менюто им. Родителите пък могат да са спокойни, че за минути са приготвили храна, която е и полезна, и балансирана.
