

IZBERI LOKALNO ZELENJAVO

BUČKE vitamin A

ima vlogo pri ohranjanju vida



VID

prispeva k ohranjanju zdravih
sluznic in kože



**SLUZNICE IN
KOŽA**

molibden

ima vlogo pri presnovi aminokislin,
ki vsebujejo žveplo



AMINOKISLINE



Poskrbi
za pestro in
uravnoteženo
prehrano ter zdrav
način življenja.

IZBERI LOKALNO ZELENJAVO

RECEPT

OMLETA Z BUČKAMI IN ZELIŠČI

SESTAVINE

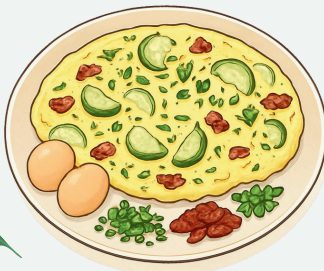
- 2 srednje veliki bučki
- 4 jajca
- 2 žlici koruznega zdroba
- 4 kosi sušenega paradižnika
- pest sesekljanih svežih zelišč (peteršilj, melisa, meta, drobnjak, bazilika ali timijan)
- 2 mladi čebulici
- 2 žlici naribanega sira ali zrnatega sira
- sol in poper
- 1 žlica oljčnega olja



PRIPRAVA

1. Bučki grobo naribamo, ju rahlo posolimo ter pustimo počivati 5 minut, nato jih dobro ožamemo.
2. V skledi razžvrkljamo jajca, jim dodamo sol, poper, sesekljana sveža zelišča, sesekljano mlado čebulico in koruzni zдроб. Premešamo in dodamo ožete bučke, drobno sesekljan sušen paradižnik in sir.
3. V ponvi segrejemo oljčno olje ter zmes vlijemo v ponev in jo enakomerno razporedimo. Na srednje nizkem ognju pečemo približno 6–8 minut, obrnemo in zapečemo tudi na spodnji strani.
4. Omleto lahko v ognjevarni posodi spečemo tudi v pečici, pri 200°C, 35 minut.

VIDEO RECEPT



NASVET:

Najbolj okusne in sladke so mlade bučke. Pri pripravi jedi lahko uporabimo tudi cvetove.