

## Ομελέτα burger



Σήμερα θα σας κάνουμε να νιώσετε για λίγο πως είναι να τρως ένα fast food νόστιμο και προπαντός φτιαγμένο από τα χεράκια σας. Το fast food δεν είναι απαραίτητο ότι είναι κακό, αρκεί να είναι φτιαγμένο με σωστά υλικά και ισορροπημένες γεύσεις. Εμείς σήμερα πήραμε μια ομελέτα, την βάλουμε σε ένα μπέργκερ και φτιάξαμε το πιο εύκολο burger που μπορούσες να φανταστείς. Πάμε να ξεκινήσουμε.



**ΥΛΙΚΑ:**

- 4 στρογγυλά ψωμάκια ολικής
- 4 αβγά
- 1 σφηνάκι γάλα
- 1 πρέζα αλάτι Ιμαλαΐων SALTIC
- 100 γρ. γραβιέρα
- 8 φέτες μπέικον
- 1 κόκκινη πιπεριά Φλωρίνης
- 1 κρεμμύδι
- 1 ντομάτα
- 4 φύλλα μαρούλι
- 2 κουταλιές μαγιονέζα και 2 κουταλιές κέτσαπ
- 4 κουταλιές Ελαιόλαδο
- 1 κουταλιά ξύδι βαλσάμικο



**bletsas**<sup>gr</sup>  
Ευτύχης Μηδέτσας

## Εκτέλεση:

Παίρνουμε τα ψωμάκια που έχουμε φτιάξει [εδώ](#) και βάζουμε μέσα όλα μας τα υλικά κομμένα σε φέτες. Δεν ξεχνάμε βέβαια να ψήσουμε την ομελέτα μας και να την κόψουμε σε κομμάτια με το μαχαίρι ή με το τσέρκι για μεγαλύτερη ακρίβεια.

Δες και το βίντεο με την εκτέλεση από την εκπομπή HAPPY COOK



## SMART INFO

1. Τα αυγά ως μέρος του πρωινού σας γεύματος, θα σας βοηθήσουν να αποφύγετε τις «λιγούρες» προς το τέλος της ημέρας, σύμφωνα με έρευνα του 2013.
2. Τα αυγά περιέχουν πολλά αντιοξειδωτικά βοηθούν στην ενίσχυση του οργανισμού απέναντι στον καρκίνο και τις καρδιοπάθειες.
3. Σκεφθείτε ότι ένα και μόνο αυγό έχει την διατροφική αξία δύο ολόκληρων λίτρων γάλακτος ή μιάμιση φορά το βάρος του σε κρέας (100 γρ)
4. Πολυετής έρευνα που έγινε σε δείγμα 75.521 ατόμων από την αμερικανική ιατρική εταιρεία απέδειξε ότι τρώγοντας καθημερινά στο πρωινό μία φέτα ψωμί ολικής αλέσεως μειώνεται ο κίνδυνος εκδήλωσης εγκεφαλικού επεισοδίου κατά 40%.