

# Ομελέτα με γιαούρτι και μπρόκολο (και Ομελέτα-Burger)



Νοστιμότατη ομελέτα με γιαούρτι. Μπορείς πολύ εύκολα να την κάνεις και εσύ. Πάμε να δούμε πως.

## **Υλικά:**

3 αυγά (ή 2 αυγά και 2 ασπράδια)  
200 γρ. γιαούρτι **Total 2%**  
1 μπρόκολο  
4 κουταλιές Ελαιόλαδο ARISTON  
Λίγο καπνιστό τυρί Θεσσαλονίκης  
1/4 κουταλάκι λευκό πιπέρι  
½ κουταλάκι Αλάτι Ιμαλαΐων SALTIC

## **Εκτέλεση:**

Βράζεις στην κατσαρόλα το μπρόκολο al dente. Σπάζεις τα αυγά σε μπολ. Μπορείς να κάνεις τη συνταγή με 3 ολόκληρα αυγά ή με 2 αυγά και 2 ασπράδια για να βγει πιο ελαφριά.

Ρίχνεις αλάτι στα αυγά και χτυπάς το μείγμα με πιρούνι. Πρόσθετες 100 γρ γιαούρτι στα αυγά και ανακατεύεις.

Βάζεις λάδι στο τηγάνι και αφήνεις λίγο να ζεσταθεί. Τηγανίζεις την ομελέτα σε 2 δόσεις. Βάζεις

πρώτα το μισό μείγμα.

Στο μεταξύ κόβεις το μπρόκολο σε κομμάτια και τα βάζεις μέσα στην ομελέτα. Τρίβεις από πάνω τυρί και διπλώνεις την ομελέτα στην μέση. Συμπληρώνεις λίγο ωμό λάδι από πάνω στην ομελέτα και σερβίρεις με λίγο έξτρα μπρόκολο και ντοματίνια στο πιάτο.

Με το υπόλοιπο μπρόκολο φτιάχνεις μια απλή σαλάτα βάζοντάς το κομμένο σε κομμάτια σε ένα μπολ μαζί με λάδι, αλάτι και λεμόνι.



### **Και τώρα μια τέλεια ιδέα! το Ομελέτα-Burger με μπροκολο και σος γιαουρτιού!**

Ανακατεύεις το υπόλοιπο γιαούρτι με 2 κουταλιές λάδι. Πρόσθετες αλάτι και ανακατεύεις. Κόβεις το στρογγυλό ψωμάκι στη μέση και αλείφεις την κάτω μεριά με σος γιαουρτιού. Από πάνω βάζεις την ομελέτα και λίγα μπρόκολα. Μετά βάζεις μικρά κομμάτια ντομάτας και πριν καπακώσεις αν θες βάζεις και άλλη σος γιαουρτιού! Κλείνεις και τρως! καλή όρεξη! ☐

Δες τώρα και το βίντεο με την εκτέλεση







