

Ομελέτα με Πράσα



Θέλεις να φτιάξεις μια θρεπτική και προπαντός γευστική ομελέτα με πράσα; Σου έχω την λύση! Πάρε τα παρακάτω υλικά, δες το βίντεο και φτιάξε την σούπερ πρασοσυνταγή!



Για την ομελέτα με τα πράσα θα χρειαστείς:

3 αυγά

2 πράσα

1/4 ποτήρι γάλα

1/2 ποτήρι λευκό ξηρό κρασί

50 γρ κίτρινο τυρί
αλάτι, πιπέρι
ελαιόλαδο
λίγο μαϊντανό

Εκτέλεση:

Ξεφλουδίζεις τα πράσα, Κόβεις στη μέση και σε μικρά κομματάκια τα πράσα. Ρίχνεις λάδι στο τηγάνι μαζί με τα πράσα. Βάζεις αλάτι και πιπέρι. Χτυπάς τα αυγά σε μια κούπα. Πρόσθετης αλάτι-πιπέρι και γάλα και στη συνέχεια λίγο λευκό κρασί. Μεταφέρεις τα πράσα σε πιάτο και στο τηγάνι ρίχνεις λάδι και τα αυγά. Μετά από λίγο ρίχνεις και τα μαγειρεμένα πράσα. Ρίχνεις τριμμένο τυρί και διπλώνεις την ομελέτα. Σερβίρεις προσθέτοντας λίγο ακόμα τυρί και ψιλοκομμένο μαϊντανό. Καλή όρεξη!

Δες και το βίντεο με την εκτέλεση: