

# Ομελέτα Φούρνου με κοτολουκάνικα και πιπεριές



Η ομελέτα φούρνου είναι η εύκολη και γρήγορη λύση για ένα γευστικό φαγητό στο πι και φι με μικρή διαδικασία. Η ομελέτα φούρνου είναι πολύ καλύτερη από την κλασική που γίνεται στο τηγάνι γιατί μπορείς να κάνεις πολύ περισσότερη ποσότητα με την ίδια ενέργεια άρα κάνεις οικονομία ρεύματος αλλά και είναι σαφώς πιο υγιεινή αφού δεν χρησιμοποιείς τηγάνι.

## **Υλικά:**

8 αυγά Αυγοδιατροφική  
1 μεγάλο λουκάνικο χωριάτικο, κομμένο σε ροδέλες  
1 πιπεριά φλωρίνης  
200 γρ. κασέρι  
200 ml γάλα  
αλάτι Ιμαλαίων Saltic  
πιπέρι λευκό ΜΠΑΧΑΡ  
κύμινο ΜΠΑΧΑΡ  
1 κουταλιά βούτυρο ΒΕΑ για το ταψί

## **Εκτέλεση:**

Βάζεις το βούτυρο στο τηγάνι να λιώσει. Κόβεις το λουκάνικο σε ροδέλες και το σωτάρεις μαζί με τις πιπεριές. Σε ένα άλλο μπολ σπας τα αυγά και τα χτυπάς. Ρίχνεις αλάτι, λευκό πιπέρι, γάλα, τριμμένο τυρί και κύμινο και ανακατεύεις. Αλείφεις το πυρέξ με βούτυρο και βάζεις στη βάση τα λουκάνικα με τις πιπεριές. Ρίχνεις και τα αυγά και ψήνεις στους 180 βαθμούς για 20-25 λεπτά.



### INFO:

- Τα αυγά είναι μια καταπληκτική τροφή αρκεί να μην το παρακάνουμε. Δύο αυγά την ημέρα μερικές φορές την εβδομάδα είναι ασφαλής ποσότητα.
- Αν είστε άτομα με έντονη σωματική δραστηριότητα μπορείτε να καταναλώνετε περισσότερα αυγά.
- Η χολίνη που περιέχει το αυγό είναι ιδιαίτερα ευεργετική για την εγκεφαλική λειτουργία ενηλίκων και εμβρύων.
- Τα αυγά διατηρούνται στο ψυγείο
- Βάλτε τα μαγειρεμένα αυγά άμεσα στο ψυγείο εάν δεν καταναλωθούν
- Μην αφήνετε τα αυγά σε θερμοκρασία δωματίου για παραπάνω από 2 ώρες
- Η ομελέτα φούρνου σε γλιτώνει από πολύ κόπο αν θέλεις να κάνεις ομελέτες για παραπάνω από 2 άτομα, καθώς δεν χρειάζεται να είσαι πάνω από το τηγάνι για τόση ώρα αλλά μπορείς παράλληλα να ετοιμάζεις κάτι άλλο.



Δες όλες τις συνταγές του επεισοδίου:  
[Ομελέτα Φούρνου με κοτολουκάνικα και πιπεριές](#)  
[Σαλατα με παντζάρι και γάυρο μαρινάτο](#)  
[Φασόφελ](#)

---