

Strapačky z Prodietix omelety s kapustou



1. 1. 2024

Recept je vhodný pre: [1.fáza](#), [2. fáza](#), [3. fáza](#)

Pripravte si parádnu a rýchlu roládu, ktorá je plnená čerstvým špenátom a syrom Cottage. Je plná bielkovín a výborne sa hodí ako slaná maškrtka k prichádzajúcim vianočným večerom, alebo ako slaný dezert k posedeniu s priateľmi.

Čo budete potrebovať (2 porcie):

- 2 balenie [bylinkovej omelety Prodietix](#)
- 1 vajce
- 150 g kyslej kapusty bez cukru
- ¼ cibule
- 20 g čakankového sirupu

Ako na to:

- 1.** Dajte variť osolenú vodu.
- 2.** V šejkri si pripravte cesto na omeletu, dôkladne premiešajte. Roztrepte vajce, ktorú pomaly vmiešajte do zmesi na omeletu.
- 3.** Kým zovrie voda, pripravte si sitko s väčšími dierkami. Držte nad hrncom tak, aby strapačky padali priamo do vriacej vody.
- 4.** Zmes nalejte na sitko a nechajte ich odkvapkať. Zrýchliť proces môžete tým, že stierkou zmes pritlačíte na dno sitka.

5. Nechajte povariť približne 2 minúty.

6. Následne strapačky scedte a prepláchnite studenou vodou.

7. Na panvici speňte nakrájanú cibuľku, pridajte kapustu a čakankový sirup. Zľahka spoločne krátko orestujte.

8. Strapčky vložte do hlbšieho taniera a pridajte pripravenú kapustu. Podávajte teplé.