



# Ομελέτα φούρνου με σπαράγγια

**60 λεπτά**Χρόνος  
Εκτέλεσης**6-8**

Μερίδες

**1**Βαθμός  
Δυσκολίας

## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C στον αέρα.
- Με ένα πινέλο λαδώνουμε ελαφρώς μια [αποσπώμενη φόρμα](#) 20 εκ.
- Σπάμε τις σκληρές άκρες από τα σπαράγγια και με ένα πίλερ καθαρίζουμε το υπόλοιπο κοτσανάκι τους.
- Σε ένα μπολ σπάμε τα αυγά και με τη βοήθεια ενός σύρματος χειρός τα χτυπάμε ελαφρώς. Προσθέτουμε το γάλα και ομογενοποιούμε.
- Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και 12 από τα σπαράγγια.
- Σε ένα [τηγάνι](#) βάζουμε το ελαιόλαδο σε δυνατή φωτιά.
- Προσθέτουμε το κρεμμύδι και σοτάρουμε μέχρι να χρυσαφίσει.
- Προσθέτουμε τα σπαράγγια και το ζαμπόν κομμένο σε κυβάκια 1 εκ. και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για άλλα 3-4 λεπτά.
- Αποσύρουμε από τη φωτιά και αφήνουμε το μείγμα να κρυώσει για 5 λεπτά.
- Το προσθέτουμε στο μείγμα με τα αυγά και αλατοπιπερώνουμε ελαφρά.
- Προσθέτουμε το θυμάρι και το κεφαλοτύρι. Ανακατεύουμε και αδειάζουμε προσεκτικά το μείγμα μέσα στη φόρμα.
- Στολίζουμε με τα υπόλοιπα σπαράγγια από πάνω και ψήνουμε για 40 λεπτά.
- Αφήνουμε για 10 λεπτά να κρυώσει σε μια [σχάρα](#) και σερβίρουμε.

## Συστατικά

- 20 σπαράγγια, φρέσκα
- 5 αυγά, μέτρια
- 180 γρ. γάλα
- 1 κρεμμύδι, ξερό
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 100 γρ. ζαμπόν, κομμάτι
- 1 κ.σ. θυμάρι
- 100 γρ. κεφαλοτύρι, τριμμένο
- αλάτι
- πιπέρι

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

162 Θερμίδες (kcal)	11.0 Λιπαρά (γρ.)	4.9 Κορ.Λίπη (γρ.)	3.0 Υδατ/κες (γρ.)
8%	16%	25%	1%
2.6 Σάκχαρα (γρ.)	12.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.8 Φυτικές Ινες (γρ.)	0.67 Αλάτι (γρ.)
3%	24%	3%	11%