



Ομελέτα με σπανάκι και ρικότα

35 λεπτάΧρόνος
Εκτέλεσης**8**

Μερίδες

1Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στο γκριλ στους 210° C στον αέρα.
- Βάζουμε το σπανάκι μας σε ένα σουρωτήρι και το αφήνουμε κάτω από τρεχούμενο νερό μέχρι να ξεπαγώσει. Το στραγγίζουμε καλά και το αφήνουμε στην άκρη.
- Κόβουμε τις πατάτες, με την βοήθεια ενός μαντολίνου, αν έχουμε, αλλιώς με το μαχαίρι μας, σε λεπτές φέτες πάχους 2-3 χιλιοστών.
- Σε μια κατσαρόλα με νερό που βράζει ρίχνουμε μέσα τις πατάτες και λίγο αλάτι και τις αφήνουμε για 2-3 λεπτά. Τις βγάζουμε με μία τρυπητή κουτάλα και τις αφήνουμε στην άκρη.
- Κόβουμε το κρεμμύδι σε λεπτές φέτες και το σοτάρουμε σε ένα τηγάνι (κατάλληλο για να μπαίνει και σε φούρνο) με ελαιόλαδο για 2-3 λεπτά.
- Ρίχνουμε στο τηγάνι τις πατάτες και σοτάρουμε για 2 λεπτά.
- Σε ένα μπολ σπάμε τα αυγά και τα ανακατεύουμε με την βοήθεια ενός σύρματος χειρός. Προσθέτουμε τη ρικότα, το γάλα, το σπανάκι και αλάτι, πιπέρι και συνεχίζουμε το ανακάτεμα.
- Ρίχνουμε το μείγμα μας μέσα στο τηγάνι και αφήνουμε για 3-4 λεπτά.
- Μεταφέρουμε το τηγάνι στο φούρνο και ψήνουμε στο γκριλ για 10-15 λεπτά.
- Κόβουμε τα τοματίνια στη μέση και ψιλοκόβουμε τον άνηθο και το φρέσκο κρεμμυδάκι.
- Όταν βγάλουμε την ομελέτα από τον φούρνο ρίχνουμε από πάνω τα τοματίνια, τον άνηθο και το κρεμμυδάκι και σερβίρουμε.

Συστατικά

- 4 αυγά, μέτρια
- 260 γρ. σπανάκι, κατεψυγμένο
- 150 γρ. πατάτες
- 1 κρεμμύδι
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 100 γρ. ρικότα
- 3 κ.σ. γάλα
- 60 γρ. ντοματίνια, φρέσκα
- 1 κ.σ. άνηθο
- 1 φρέσκο κρεμμυδάκι
- αλάτι
- πιπέρι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

155 Θερμίδες (kcal)	9.7 Λιπαρά (γρ.)	3.5 Κορ.Λίπη (γρ.)	6.3 Υδατ/κες (γρ.)
8%	14%	18%	2%
2.4 Σάκχαρα (γρ.)	9.2 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.6 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.73 Αλάτι (γρ.)
3%	18%	10%	12%