



# Σφουγγάτο με άγρια χόρτα

**20'**  
Χρόνος  
Εκτέλεσης

**20'**  
Χρόνος  
Ψησίματος

**4**  
Μερίδες

**1**  
Βαθμός  
Δυσκολίας



## Συστατικά

- 1/2 κιλό χόρτα, άγρια
- 3-4 αυγά
- αλάτι
- πιπέρι
- ελαιόλαδο, λίγο

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

159 Θερμίδες (kcal)	12.0 Λιπαρά (γρ.)	2.4 Κορ.Λίπη (γρ.)	1.9 Υδατ/κες (γρ.)
8%	17%	12%	1%
1.5 Σάκχαρα (γρ.)	9.8 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.9 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.5 Αλάτι (γρ.)
2%	20%	16%	25%

## Μέθοδος Εκτέλεσης

Photo credit: G. Drakopoulos - Food Styling: T. Webb

Ένα παλιομοδίτικο φαγητό που μεγάλωσε όμως πολύ κόσμο. Αν θέλετε να το ευχαριστηθείτε τότε κάντε το με χόρτα που μαζέψατε εσείς και βιολογικά αυγά!

- Καθαρίζουμε και βράζουμε σε μία μεγάλη κατσαρόλα τα χόρτα σε μπόλικο αλατισμένο νερό για 10-15 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν.
- Τα στραγγίζουμε καλά και τα αφήνουμε στο τρυπητό να βγάλουν τα νερά τους.
- Σε μεγάλο και βαθύ τηγάνι που έχουμε βάλει σε δυνατή φωτιά να κάψει καλά ρίχνουμε ελαιόλαδο και τα χόρτα.
- Τα σοτάρουμε μέχρι να φύγουν όλα τους τα υγρά και να πάρουν ωραία γεύση ανακατεύοντας με μια κουτάλα.
- Χτυπάμε τα αυγά με ένα σύρμα σε ένα μπολ με λίγο αλάτι και πιπέρι και τα ρίχνουμε πάνω στα χόρτα.
- Χαμηλώνουμε τη φωτιά στο μέτριο και ψήνουμε την ομελέτα από τη μια μεριά.
- Με τη βοήθεια ενός πιάτου την αναποδογυρίζουμε και την ψήνουμε και από την άλλη.

## Tip

Σερβίρουμε με ωραίο χωριάτικο ψωμί και λίγο τυρί!