



# Τιριτιτίμ (κολοκυθάκια ομελέτα)

**10'**Χρόνος  
Εκτέλεσης**30-60 λεπτά'**Χρόνος  
Αναμονής**15'**Χρόνος  
Ψήσιματος**8-10**

Μερίδες

**1**Βαθμός  
Δυσκολίας

## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Κόβουμε τα κολοκυθάκια σε κυβάκια 3-5 χιλ. και τα βάζουμε σε ένα σουρωτήρι.
- Τα πασπαλίζουμε με λίγο αλάτι και τα αφήνουμε για 30 λεπτά να βγάλουν την παραπανίσια υγρασία τους.
- Αν θέλουμε, τα ξεπλένουμε με νερό και τα «στύβουμε» πιέζοντάς τα μέσα σε μια πετσέτα. Διαφορετικά, τα αφήνουμε απλώς 30 λεπτά με 1 ώρα, μέχρι να στραγγίξουν καλά.
- Μεταφέρουμε τα κολοκυθάκια σε ένα **μπολ**, προσθέτουμε τον δυόσμο, τα κρεμμυδάκια, αλάτι, πιπέρι, και ανακατεύουμε καλά.
- Βάζουμε ένα **τηγάνι** διαμέτρου 28 εκ. σε μέτρια φωτιά, προσθέτουμε το ελαιόλαδο, τα λαχανικά, και σοτάρουμε για 4-5 λεπτά.
- Παράλληλα, χτυπάμε καλά τα αυγά και τα ρίχνουμε κι αυτά στο τηγάνι.
- Με ένα πιρούνι ελέγχουμε αν έχει ψηθεί η ομελέτα από κάτω και με τη βοήθεια ενός πιάτου την αναποδογυρίζουμε και ψήνουμε και την άλλη μεριά.
- Τη σεργιρούμε γαρνιρισμένη με τον δυόσμο, τα φρέσκα κρεμμυδάκια, τη φέτα και τη ντομάτα.

## Συστατικά

- 800 γρ. κολοκυθάκια, πολύ φρέσκα
- αλάτι
- 6 φύλλα δυόσμου, + έξτρα για το σεργίρισμα
- 5 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα + έξτρα για το σεργίρισμα
- πιπέρι
- 8 αυγά, μέτρια
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο, για το τηγάνισμα
- 100 γρ. φέτα, κομμένη σε κυβάκια, για το σεργίρισμα
- 1/2 ντομάτα, ξεφλουδισμένη και κομμένη σε κυβάκια, για το σεργίρισμα

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

143 Θερμίδες (kcal)	10.0 Λιπαρά (γρ.)	3.2 Κορ.Λίπη (γρ.)	2.0 Υδατ/κες (γρ.)
7%	14%	16%	1%
1.8 Σάκχαρα (γρ.)	8.9 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.5 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.53 Αλάτι (γρ.)
2%	18%	10%	9%