



## Ingredience

- NIKAL Olivový olej Extra
- NIKAL BIO Italské koření
- 2 snítky bazalky
- 6 vajec velikosti M
- 6 lžic mléka, 1,5 % tuku
- 50 g strouhaného parmezánu

Všechny produkty NIKAL si objednejte v teple Vašeho domova na internetu nebo telefonicky.

**NIKAL** specialista na omáčky, polévky a koření  
Kotkova 710/3  
669 02 Znojmo

Bezplatný telefon 800 16 66 16  
Fax 515 291 055  
Online [www.nikal.cz](http://www.nikal.cz)  
E-Mail [nikal@nikal.cz](mailto:nikal@nikal.cz)

Všechny ostatní ingredience nakoupíte ve Vašem oblíbeném obchodě.

## Omeleta s rajčaty a bazalkou



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 35 minut.

### Příprava:

Předehřejte troubu na teplotu 200 ° C. Rozpůlíte 250 g cherry rajčat.

8 forem na omelety o průměru cca 10 cm potřeme **NIKAL Olivovým olejem Extra**.

Otrháme bazalkové lístky ze stonku. V misce pečlivě roztřeme 6 vajec a 6 lžic mléka, přidáme parmezán a okořeníme **NIKAL BIO Italským kořením**.

Rozkrájená rajčata a bazalkové lístky rovnoměrně rozložíme do forem a zalijeme směsí vajec a mléka. Formy by měly být naplněny vaječnou směsí asi do 2/3. Omelety vložíme do trouby a pečeme asi 20 minut. Po vyjmutí ihned podávejte.

**Tip:** Omelety jsou vhodné jako rychlé občerstvení nebo jako větší snídaně či brunch. Menší omelety jsou rychlé na přípravu. Místo rajčat můžete použít to co vám chutná, vyzkoušejte například pórek nebo pažitku.

**Nutriční hodnoty na jednu porci:** 18 g tuk • 4,1 g sacharidy • 19,7 g bílkoviny • 0,6 g vlákniny • Energetická hodnota 252 kcal