

Χωριάτικη ομελέτα με σύγκλινο και πράσο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μια εύκολη και γρήγορη συνταγή, με αρκετά λαχανικά και υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη.

Υλικά για 4 μερίδες
2 ολόκληρα αυγά
4 ασπράδια αυγών
150γρ σύγκλινο κομμένο σε μικρές μπουκιές
1 μεγάλο πράσο ψιλοκομμένο
2 φρέσκα κρεμμυδάκια
2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
Πιπέρι

Εκτέλεση

Χτυπάμε τα αυγά, τα ασπράδια και λίγο πιπέρι και τα αφήνουμε για λίγο στην άκρη. Σε ένα μικρό τηγάνι ρίχνουμε το ελαιόλαδο και σοτάρουμε το κρεμμύδι και το πράσο (που έχουμε ψιλοκόψει) για 5 περίπου λεπτά ανακατεύοντας συχνά. Στη συνέχεια προσθέτουμε το σύγκλινο και ανακατεύουμε για άλλα 5 λεπτά. Ρίχνουμε το μείγμα των αυγών πάνω από τα πράσα και το σύγκλινο ώστε να απλωθεί σε όλο το τηγάνι. Στη συνέχεια με ένα καπάκι από μια κατσαρόλα αναποδογυρίζουμε το μίγμα και ψήνουμε για άλλα 2 λεπτά. Κόβουμε στα τέσσερα και σερβίρουμε.

Πηγή: neadiatrofis.gr