



AKADEMIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

Rolki omletowe z ziołami, szparagami i kolendrą - jako przekąska zajęcia nr 4 według programu zajęć AZŻ

Składniki:

po ½ pęczka mieszanych ziół (pietruska, szczypiorek, ewentualnie: czosnek niedźwiedzi, trybula)
4 jajka
40g śmietany kremówki
sól, pieprz
2 łyżki oliwy
250g zielonych szparagów
50g orzechów włoskich
½ pęczka kolendry
40 g parmezanu
60 ml jogurtu greckiego
2 łyżki soku z cytryny
3-4 liści sałaty

Listki ziół bardzo drobno siekamy. Jaja roztrzepujemy ze śmietaną i posiekanymi ziołami (ewentualnie można zblendować, żeby miało jednolicie zielony kolor). Doprawiamy solą i pieprzem. Na patelni rozgrzewamy oliwę i smażymy 3-4 bardzo cienkie omlety na patelni o średnicy 20 cm. Odkładamy do wystygnięcia.

Szparagi myjemy i obieramy do 1/3 długości. Gotujemy al dente w osolonej wodzie (ok. 3 minuty), a następnie hartujemy zimną wodą i odstawiamy w cedzaku do odcieknięcia.

Orzechy prażymy na patelni i grubo siekamy. Kolendrę drobno siekamy, a parmezan ścieramy na tarce. Przygotowujemy dip, mieszając jogurt z parmezanem, kolendrą, prażonymi orzechami, sokiem z cytryny. Doprawiamy solą i pieprzem.

Szparagi tniemy wzdłuż na pół i w poprzek na kawałki ok. 6 cm długości. Liście sałaty myjemy i osuszamy.

Na każdym omlecie układamy liście sałaty, na to dip i porcję szparagów. Omlet zwijamy w rolkę, kroimy w plastry 2 cm, układamy na półmisku.



Źródło: <http://www.slowlyveggie.pl>



Realizator Projektu: Starostwo Powiatowe w Piotrkowie Tryb.,
ul. Dąbrowskiego 7, 97-300 Piotrków Trybunalski
tel. 44 732 88 29, PL13@powiat-piotrkowski.pl,
www.zdrowie.powiat-piotrkowski.pl



Centrum PROGRES, ul. 11 Listopada 41, 95-040 Koluszki
tel. 44 714 67 90, 693 166 450, sekretariat@progres.atm.pl,
www.progres.atm.pl