

Ahjuomlett köögiviljade ja juustuga

60 g spinatit
120 g tomatit (üks keskmine tomat)
80 g kartuleid
15 g võid
10 muna
40 g juustu
240 g porgandeid
Soola maitse järgi



1. Pese spinatilehed rohkes külmas vees. Kuivata salatikuivatiga või aseta korraks köögipaberile kuivama.
2. Pese tomat voolava vee all ja kuivata. Eemalda noatsaga varre kinnituskoht. Soovi korral eemalda noaga ka seemned. Tükelda väiksemateks kuubikuteks ja tõsta kaussi.
3. Pese ja koori kartulid ning loputa üle, seejärel tükelda väikesteks kuubikuteks.
4. Kuumuta või pannil sulamiseni, lisa tükeldatud kartulid. Maitsesta soolaga. Prae keskmisel kuumusel 5–6 minutit. Lisa pestud spinat ja tükeldatud tomat.
5. Löö munad kaussi lahti, sega kahvli või vispliga. Vala pannile köögiviljade peale ja kuumuta 1 minut.
6. Riivi juust ja puista pannil olevale omletile. Küpseta ahjus 200 kraadi juures grillfunktsiooniga 6–8 minutit. NB! Ahjuomleti valmistamiseks ei sobi plastist käepidemega pann. Alternatiivina võib ka segu valada võiga määratud keraamilisse vormi.
7. Sellal kui ahjuomlett küpseb, pese ja koori porgandid. Riivi peenikese või keskmise riiviga ja aseta taldrikule.
8. Kui omlett on valmis, tõsta pann pajalappi kasutades ahjust välja ja aseta kuumaalusele.

Nipinurk! Alati võid ahjuomletile lisandeid juurde panna – sobivad enamik köögivilju ja kõikvõimalikud singid, juustud ja seemed.

Retsepti autor Taigo Lepik