

# Těstovinovo-zeleninová omeleta

Ingredience	
Mražená zelenina <i>nebo čerstvá - směs dle Vaší chuti</i>	100 g
Těstoviny <i>- uvařené</i>	100 g
Sůl	
Kari	1/2 lžička
Rozšlehané vejce	3 ks
Olej <i>nebo máslo</i>	3 lžíce



## Postup přípravy:

Na pánvi s olejem orestujeme drobně pokrájenou zeleninu, ke které pak přidáme prohřát předvařené těstoviny. Směs osolíme, ochutíme kari kořením, promícháme, zalijeme rovnoměrně rozšlehanými vejci se špetkou soli a osmažíme. Omeletu na malou chvíli ještě obrátíme a můžeme podávat. Nejlépe se salátem nebo kompotem.

# Špecle s fazolkami

Ingredience	
Špecle vařené	400 g
Zelené fazolky <i>čerstvé nebo mražené</i>	350 g
Olej	
Cibule <i>větší</i>	1 ks
Šunka <i>dle chuti: dušená, zauzená...</i>	200 g
Česnek <i>dle chuti, cca</i>	2 stroužek
Sůl	
Pepř mletý <i>bílý</i>	
Muškatový květ <i>dle chuti nebo snítka rozmarýnu či tymiánu</i>	
Hladká mouka	1 lžička
Smetana ke šlehání <i>cca</i>	250 ml
Sýr <i>dle chuti - není nutný</i>	



## Postup přípravy:

Na trošce oleje osmažíme pokrájenou cibuli dosklovata. Přidáme pokrájenou šunku (lze použít i slaninu) a nastrouhaný česnek a vše ještě krátce osmažíme. Přisypeme fazolky, lžičku mouky, promícháme a zalijeme smetanou. Ochutíme solí, pepřem, muškátovým květem nebo bylinkami a provaříme do změknutí fazolek (na skus).

Špecle si uvaříme dle návodu ve slané vodě nebo použijeme hotové, které pouze dle návodu ohřejeme.

Špecle podáváme buď smíchané s fazolkovou omáčkou nebo nezamíchané vedle nebo na špeclích.

Před podáváním můžeme posypat strouhaným Parmezánem, Čedarem... nebo dozdobit bylinkami.

Jako obměnu můžeme do omáčky přidat nastrouhaný sýr (Niva, Hermelín, Gouda...) nebo sýr tavený smetanový, který nám omáčku zahustí, a tak při přípravě vynecháme mouku.

Pokud chceme pokrm bezmasý, šunku vynecháme.

# Nejlepší sýrová omáčka s brokolicí

Ingredience	
Těstoviny	1 balení
Brokolice	1 ks
Pórek	1 ks
Tavený sýr	1 balení
Česnek	1 ks
Cibule <i>Větší</i>	1 ks
Hladká mouka	2 lžíce
Sůl	1 lžička
Provensálské koření	3 lžička
Mléko	1 hrnek
Zakysaná smetana	1 ks
Olej <i>nebo Máslo</i>	1 lžíce
Šunka <i>(nemusí být)</i>	1 balíček



## Postup přípravy:

Nakrájenou cibulku necháme zesklivatět na oleji/másle. Přidáme na plátky nakrájený česnek a šunku, minutku smažíme a pak přidáme mouku.

Půl minutky smažíme a zalejeme mlékem. Potom přidáme provensálské koření a tavený sýr. Když se sýr rozpustí, přidáme smetanu a chvíli povaříme.

Nakonec přidáme nakrájený pórek a brokolici a smícháme s uvařenými těstovinami.

Lze přidat i více mléka na zředění nebo zvětšení objemu.