***Омлет с овощами от Сердюковой Анастасии Николаевны***

***Ингредиенты:***

1. ***Цветная капуста – 150 гр***
2. ***Мексиканская смесь – 100гр***
3. ***Помидор – 1 шт.***
4. ***Зелень - 1 пучок***
5. ***Яйца – 2 шт***
6. ***Молоко – 200 мл***
7. ***Соль/специи – по вкусу***

***Технология приготовления:***

1. ****Цветную капусту отварить 3-5 мин в подсоленной кипящей воде, затем разобрать на соцветия**
2. **Мексиканскую смесь разморозить и смешать с цветной капустой.**
3. **Зелень и помидор вымыть и мелко нарезать.**
4. **Смешать все ингредиенты**
5. **Взбить блендером яйца и молоко, добавив специи по вкусу.**
6. **Силиконовую форму смазать кисточкой каплей растительного масла. Выложить все ингредиенты в форму и залить взбитой заправкой.**
7. **Запекать при температуре 180 ºС 25-30 мин.**
8. **Приятного аппетита!**