

6 Ιουλίου 2020

## Ομελέτα με παρμεζάνα, μανιτάρια, φουντούκια και αβοκάντο

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία](#)





### **Υλικά**

8 αυγά

60 ml γάλα

80 γρ. παρμεζάνα, τριμμένη

1 ώριμο αβοκάντο, σε λεπτές φέτες (ραντισμένο με 2 κουτ. γλυκού λεμονοχυμό, για να μη μαυρίσει)

80 γρ. φουντούκια, χοντροκοπανισμένα

4 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα

100 γρ. μανιτάρια λευκά, σε λεπτές φέτες

1 κουτ. γλυκού ρίγανη ξερή

60 ml ελαιόλαδο

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### **Διαδικασία**

Σε ένα μεγάλο τηγάνι ζεσταίνουμε το λάδι σε δυνατή φωτιά και σοτάρουμε τα κρεμμυδάκια και τα μανιτάρια για περίπου 8 λεπτά, ανακατεύοντας τακτικά μέχρι να μαλακώσουν ελαφρώς. Ρίχνουμε αλατοπίπερο και τη ρίγανη και σκορπίζουμε ομοιόμορφα το αβοκάντο, την παρμεζάνα και το φουντούκι.

Σε ένα μπολ χτυπάμε τα αυγά με λίγο πιπέρι και το γάλα μέχρι να αφρατέψουν και τα ρίχνουμε στο τηγάνι. Ψήνουμε για περίπου 2-3 λεπτά, μέχρι να σφίξει η ομελέτα

και να γίνει από την κάτω πλευρά. Γυρίζουμε προσεκτικά την ομελέτα με ένα μεγάλο καπάκι ή πιάτο και «ψήνουμε» για άλλα 2 λεπτά ή, αν δεν θέλουμε να τη γυρίσουμε, τη βάζουμε κάτω από προθερμασμένο γκριλ και ψήνουμε για 1-2 λεπτά, μέχρι να ροδίσει.

Συνοδεύουμε με σαλάτα με ντοματίνια, ελιές, φέτα και παξιμάδια από χαρούπι.

Πηγή: [gastronomos.gr](http://gastronomos.gr)