

19 Αυγούστου 2019

## Ομελέτα με σπαράγγια

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





Η ομελέτα είναι από τα φαγητά που τα παιδιά τα τρώνε με ευχαρίστηση. Από την άλλη είναι και μια έξυπνη μαγειρική πρόταση για όλες τις μαμάδες όταν δεν έχουν πολύ χρόνο για να μαγειρέψουν. Ένα φαγητό πασπαρτού καθώς συνδυάζει πολλά διαφορετικά υλικά ανάλογα με τις προτιμήσεις αλλά και τα υλικά που έχουμε στο ψυγείο μας. Σήμερα χρησιμοποιούμε ως βασικό μας υλικό τα σπαράγγια.

Εκτός από τη γεύση που μας προσφέρουν, κάνουν και καλό στον οργανισμό μας, ενώ δεν μας προσθέτουν καθόλου θερμίδες! Τα μικρά αυτά λαχανικά είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά όπως η γλουταθειόνη, δηλαδή ουσίες που μάχονται κατά των ελεύθερων ριζών που δημιουργούν προβλήματα στον οργανισμό μας. Η κατανάλωση των σπαραγγιών κάνει καλό στον εγκέφαλό μας καθώς έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε φολικό οξύ το οποίο σε συνεργασία με τη βιταμίνη B12, φαίνεται ότι προστατεύει τις εγκεφαλικές λειτουργίες. Επίσης, το φολικό οξύ είναι απαραίτητο για τον οργανισμό στις περιόδους ταχείας ανάπτυξης όπως είναι η εγκυμοσύνη και η εφηβεία. Τα σπαράγγια περιέχουν το ασπαραγινικό οξύ, το οποίο όχι μόνο αυξάνει τη διούρηση αλλά βοηθάει στην αποβολή της περίσσειας αλάτων από το σώμα.

#### **Υλικά:**

250 γραμ. φρέσκα σπαράγγια

6 αυγά  
2-3 κουταλιές ψιλοκομμένο άνιθο  
αλάτι  
πιπέρι  
ελαιόλαδο για το τηγάνι

### **Εκτέλεση:**

Ξεφλουδίζουμε με μαχαιράκι - κόφτη τα σπαράγγια, κόβουμε τις σκληρές άκρες. Βράζουμε για 8-10 λεπτά τα σπαράγγια και τα στραγγίζουμε. Σπάμε σε μπολ τα αυγά και τα χτυπάμε καλά. Αλατοπιπερώνουμε, προσθέτουμε τον άνιθο και ανακατεύουμε. Ζεσταίνουμε σε αντικολλητικό τηγάνι το ελαιόλαδο και ρίχνουμε το μίγμα των αυγών. Απλώνουμε από πάνω τα σπαράγγια. Όταν ροδοκοκκινίσει από την μια πλευρά, την γυρίζουμε από την άλλη. Κόβουμε σε τρίγωνα κομμάτια και σερβίρουμε αμέσως..

Πηγή: [infokids.com.cy](http://infokids.com.cy)