03/05/2019

Αγιορείτικη Συνταγή: “Ομελέτα με Πατάτες και Μανιτάρια”

/ Αγιορείτικα

Οι μοναχοί του Αγίου Όρους νηστεύουν περίπου 200 μέρες το χρόνο και τηρούν αυστηρά τους κανόνες της νηστείας. Τις περιόδους όμως που επιτρέπονται όλα τα φαγητά, οι πατέρες έχουν τη δυνατότητα να δημιουργήσουν πολλές περισσότερες συνταγές. Έτσι και τα αυγά αποτελούν μια ιδανική επιλογή για ένα βασικό γεύμα όταν δεν είναι περίοδος νηστείας. Μπορούν να συνδυαστούν εύκολα με πολλά υλικά, όπως τα λαχανικά, τα μανιτάρια ή ακόμη και φρούτα.

Υλικά:
3 μανιτάρια ψιλοκομμένα
3 μεγάλες πατάτες
3 αυγά
3 κρεμμύδια
½ πράσο
Αλάτι, πιπέρι, λάδι

Εκτέλεση:
Καθαρίζουμε τις πατάτες, τις πλένουμε και τις κόβουμε σε πολύ λεπτές φέτες. Βάζουμε σε ένα βαθύ τηγάνι το λάδι να κάψει και σοτάρουμε τις πατάτες ανακατεύοντας πολύ καλά. Καθαρίζουμε και ψιλοκόβουμε τα κρεμμύδια και το πράσο. Τα προσθέτουμε στο τηγάνι και συνεχίζουμε το σοτάρισμα. Ρίχνουμε και τα

μανιτάρια ψιλοκομμένα, το αλάτι, το πιπέρι και ανακατεύουμε πολύ καλά. Χτυπάμε τα αυγά με λίγο αλάτι και τα προσθέτουμε στο μείγμα. Τηγανίζουμε για δέκα λεπτά σε μέτρια φωτιά. Με τη βοήθεια ενός ρηχού πιάτου γυρίζουμε την ομελέτα να ψηθεί και από την άλλη μεριά.