

Omlet serowy à la suflet

Omlet świetnie smakuje z sałata i gorącym pełnoziarnistym lub razowym tostem posmarowanym masłem.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

14 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

6 jajek
mielony biały pieprz, do smaku
2 łyżki natki pietruszki, posiekanej (lub inne świeże zioła)
1 łyżka masła
2 łyżki sera gruyère, startego
2 łyżki sera cheddar, startego

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Rozgrzać dość mocno grill.
- 2) Oddzielić żółtka od białek (białka wbić do czystej, suchej miski). Roztrzepać dokładnie żółtka, doprawić solą i pieprzem.

3) Ubić białka ręczną trzepaczką lub mikserem na niezbyt sztywną pianę. Dodać żółtka, natkę pietruszki i ser. Delikatnie wymieszać.

4) Ustawić patelnię z grubym dnem, o średnicy 23–24 cm (2 porcje), na niewielkim ogniu. Stopić masło i rozprowadzić na dnie, przechylając patelnię na różne strony. Wlać masę jajeczną tak, by zajęła całe dno. Smażyć omlet 2 minuty.

5) Ustawić patelnię w piekarniku, pod rozgrzanym grillem, i zapiekać omlet, aż się zetnie i przyrumieni, co w przypadku jednej porcji powinno zająć minutę, a w przypadku dwóch porcji 2 minuty.

6) Ostrożnie podważyć brzegi omleta płaskim nożem. Zsunąć go na talerz i złożyć na pół. Podawać gorący.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 361 kcal, 25 g białka, 30 g tłuszczów (13 g tłuszczów nasyconych), <1 g węglowodanów (<1 g cukrów), <1 g błonnika, 365 mg sodu