Omlet sufletowy z serem

Taki omlet to doskonały dodatek do półmiska cienkich plasterków szynki parmeńskiej lub gotowanej, ewentualnie do udek kurczaka na zimno i sałatki.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

8 jajek
125 g sera cheddar, drobno startego
masło

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozbić 8 jajek i wlać żółtka do dużej miski. Starannie ubić, dodając dużo mielonego czarnego pieprzu oraz 125 g drobno startego, dojrzałego sera o intensywnym smaku, takiego jak cheddar.

2) W innej misce ubić z białek sztywną pianę, a następnie połączyć ją bardzo delikatnie z żółtkami. Roztopić masło na

dużej (26 cm), dość głębokiej patelni teflonowej, aż zacznie się pienić, a następnie powoli wlać jajka. Smażyć na małym ogniu, bez mieszania, około 5 minut, aż brzegi omleta zaczną się przyrumieniać i wyrośnie on lekko.

3) Rozgrzać mocno opiekacz. Wstawić patelnię do opiekacza (jeśli ma drewnianą rączkę, owinąć ją folią aluminiową) i piec 3–4 minuty, aż omlet zetnie się całkowicie. Podawać z pieczywem i sałatką.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 296 kcal, 20 g białka, 25 g tłuszczów (w tym 12 g NKT)

Źródło zdjęcia: Shutterstock