

# 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 zaczną 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*