Omlet z grzybami

Można usmażyć omlety w taki sam sposób i wypróbować różne nadzienia, np. szpinak i ser feta.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

3 cebulki dymki
100 g różnych grzybów
4 jajka
2 łyżeczki sosu kecap manis

PRZYGOTOWANIE:

1) Drobno posiekać dymkę i grzyby. Rozgrzać 2 łyżki oleju na patelni z nieprzywierającym dnem o średnicy 18 cm. Smażyć dymkę z grzybami na średnim ogniu 5 minut, aż zmiękną. Przełożyć na talerz.

2) Wytrzeć patelnię do czysta, a następnie rozgrzać łyżkę oleju na średnim ogniu. W misce ubić widelcem jajka i przelać

połowę na patelnię, obracając patelnią tak, żeby dno równo pokryło się masą jajeczną. Smażyć minutę lub do chwili, aż omlet zetnie się od spodu, a od góry będzie lekko płynny.

3) Przełożyć połowę grzybów na środek omletu i złożyć go. Zsunąć na talerz, skropić połową kecap manis i posypać połową kolendry. Trzymać w cieple.

4) W taki sam sposób usmażyć drugi omlet. Podawać na gorąco.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 170 kcal, 15 g białka, 10 g tłuszczów (3 g NKT), 5 g węglowodanów (4 g cukrów), 2 g błonnika, 365 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock