

# Omlet z łososiem i karczochami. **BONUS:** alternatywy

Eleganckie i pożywne danie z jajek. Wystarczy usmażyć omlet z wędzonym łososiem, aromatycznym koperkiem i kwaśną śmietaną. Podawać z pełnoziarnistym pieczywem i zieloną sałataą.

---

## **SKALA TRUDNOŚCI:**

Trudne

## **CZAS PRZYGOTOWANIA:**

15 minut i 5 minut gotowania

## **LICZBA PORCJI:**

4

---

## **SKŁADNIKI:**

8 jajek  
125 g wędzonego łososa, w plasterkach  
1 łyżka świeżego koperku, posiekanego  
3 łyżki kwaśnej śmietany  
20 g masła  
400 g karczochów ze słoika,  
odsączonych i pokrojonych  
na ćwiartki

## **PRZYGOTOWANIE:**

### **1. Roztrzepać jajka**

Wbić jajka do dużej miski i dodać 3 łyżki wody. Doprawić solą i pieprzem, starannie roztrzepać widelcem, aż masa zrobi się jednolita, ale nie będzie się pieniać.

### **2. Przygotować nadzienie**

Pociąć nożyczkami plasterki łososia na wstążki 10 x 3 cm. Dodać koperek do śmietany i wymieszać. Odstawić. Mocno rozgrzać opiekacz.

### **3. Usmażyć omlet**

Roztopić masło na dużej patelni teflonowej o grubym dnie i średnicy 25 cm, którą można bezpiecznie wstawić do opiekacza (jeśli ma drewnianą rączkę, należy ją owinać folią aluminiową). Gdy tylko masło zacznie się pieniać, wlać jajka. Smażyć na dużym ogniu około 30 sekund, aż spód omleta zacznie się ścinać. Lekko rozmieszać jajka grzbietem widelca, żeby ściekały pod ścięty spód. Smażyć jeszcze 30 sekund bez mieszania, by omlet zaczął się rumienić od spodu.

### **4. Dodać nadzienie**

Kiedy omlet wygląda na prawie ścięty, ale jego wierzch jest wciąż lekko wilgotny, szybko ułożyć na nim paseczki łososia i ćwiartki karczochów. Zdjąć patelnię z ognia i wstawić na minutę do opiekacza, żeby omlet lekko się przyrumienił.

### **5. Dodać śmietanę**

Wyjąć patelnię z opiekacza. Nałożyć na omlet śmietanę, która roztopi się, tworząc lekki sos. Podawać omlet natychmiast, pokrojony na porcje.

### **Możesz też użyć:**

Zamiast karczochów – łyżki kaparów, wypłukanych i odsączonych.

# ALTERNATYWNE PRZEPISY:

## **Omlet z szynką i pieczarkami**

Ten omlet można podać z ugotowanym groszkiem, szynką i usmażonymi lub uduszonymi pieczarkami zamiast z opisanym nadzieniem. Należy dodać je do omletu w punkcie 4. głównego przepisu i wstawić do opiekacza na 3 minuty, aż nadzienie się rozgrzeje. Nałożyć na wierzch kwaśną śmietanę lub posypać grzankami.

## **Omlet wegetariański**

Nadzienie z głównego przepisu można zastąpić wegetariańskim. Wlać na patelnię łyżkę oliwy. Wrzucić 2 małe cukinie pokrojone w cienkie plasterki oraz małą czerwoną cebulę, również pokrojoną w cienkie plasterki. Smażyć przez 3–4 minuty, aż zmiękną. Dodać do omletu w punkcie 4. głównego przepisu wraz z 125 g koziego sera, pokrojonego w plasterki lub pokruszonego. Dalej przyrządzać omlet jak w głównym przepisie (punkt 4.). Nie dodawać śmietany.

## **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja: 321 kcal • 25 g białka • 23 g tłuszczów (w tym 9 g NKT) • 4,5 g węglowodanów

*Źródło zdjęcia: Shutterstock*