

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