Omlet

Przygotowanie omletu jest proste. Najlepszy efekt uzyskamy dzięki bardzo świeżym jajkom. Jeśli gotujemy dla dwóch osób, lepiej zrobić dwa oddzielne omlety niż jeden duży – mniejsze łatwiej się smaży i przekłada.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut

LICZBA PORCJI:

1

SKŁADNIKI:

2–3 jajka (w zależności od apetytu)
1 łyżka mleka lub wody (omlet z mlekiem będzie bardziej puszysty)
1 łyżeczka masła
1 tost, do podania
pomidorowy sos chutney, do podania listki bazylii, do przybrania

PRZYGOTOWANIE:

1) Wbić jajka do miski. Dodać mleko lub wodę oraz szczyptę soli i świeżo zmielonego czarnego pieprzu. Ubić lekko jajka

widelcem, aby nie miały zbyt ciężkiej konsystencji.

2) Rozgrzać nieprzywierającą patelnię o średnicy 15 cm na dość dużym ogniu. Nałożyć masło i w miarę, jak będzie się topić, rozprowadzić je na dnie. Gdy zacznie się pienić, wlać rozmącone jajka i smażyć 20 sekund, aż brzegi omleta zaczną się ścinać. Delikatnie podważyć je drewnianą łopatką lub widelcem, przechylając jednocześnie patelnię, aby płynna masa jajeczna spłynęła na dno.

3) Podważyć omlet, gdy wierzch będzie kremowy, a spód lekko się przyrumieni, po czym ostrożnie złożyć na pół, aby nadać mu kształt półkola. Ułożyć tost na ogrzanym talerzu. Zsunąć na niego omlet z patelni, a następnie posmarować sosem chutney. Udekorować bazylią. Podawać gorący.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 1093 kJ, 261 kcal, 20 g białka, 20 g tłuszczów (8 g tłuszczów nasyconych), 1 g węglowodanów (1 g cukrów), 0 g błonnika, 242 mg sodu

Źródło zdjęcia: Adobe Stock