

Omlety z lubczykiem i fenkułem

Omlet to pożywna potrawa i – co nie bez znaczenia – szybka do przygotowania. Zamiast lubczyku możesz użyć liści selera naciowego lub natki pietruszki.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

8 dużych jaj
1/3 szklanki (80 ml) mleka
1 łyżeczka soli
1/2 szklanki (25 g) szczypiorku, posiekanego
2 łyżki grubo pokrojonego świeżego lubczyku
2 łyżeczki pierzastych listków fenkułu, grubo pokrojonych
2 łyżeczki masła
60 g żółtego sera o wyrazistym smaku, startego

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Ubij jajka i mleko w dużej misce. Dodaj sól, szczypiorek, lubczyk i liście fenkułu.
- 2) Stop masło na małej nieprzywierającej patelni (teflonowej lub ceramicznej) na dużym ogniu. Wlej 1/4 masy jajecznej i smaż minutę, a gdy się lekko zetnie, unieś brzegi omletu drewnianą szpatułką lub widelcem, by surowe jajka spłynęły na dno. Smaż omlet jeszcze niespełna minutę, aż masa całkiem się zetnie.
- 3) Posyp go serem, złóż na pół, zsuń na talerz. Przykryj folią aluminiową, żeby nie wystygł. W taki sam sposób przygotuj jeszcze 3 omlety. Podawaj je na gorąco, z sałata.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 262 kcal, 20 g białka, 20 g tłuszczu (w tym 8 g tłuszczów nasyconych), 2 g węglowodanów (w tym 2 g cukru), mniej niż 1 g błonnika, 840 mg sodu