



DOMOWY OMLET TAMAGO Z ZIEŁONYMI WARZYZWAMI I RYŻEM



25 MINUT



1 PORCJA

SKŁADNIKI



- 3 jaja
- szczypta cukru
- 1 łyżka sosu sojowego
- do podania:
- ½ szklanki suchego ryżu
- ¼ arkusza wodorostów nori
- po małej garści świeżej kolendry, pachnotki, rukwi wodnej, portulaki,
- musztardowca lub innych ulubionych ziół i sałat
- 2 mini cukinie
- garść fasolki szparagowej

PRZYGOTOWANIE



Omlet:

1. Roztrzep jajka jak najdelikatniej, dodaj cukier i sos sojowy. Delikatnie wymieszaj.
2. Możesz wszystko przecedzić przez sito, żeby masa była gładka.
3. Wlej ciekłą warstwę ciasta na mocno rozgrzaną patelnię.
4. Kiedy ciasto lekko się zetnie, złóż je ostrożnie w 1/3 długości i przyciśnij delikatnie łyżką lub pałeczkami, aby obie części się zlepiły. Następnie złóż ciasto po raz kolejny i ponownie przyciśnij od góry, aby wszystkie części się zlepiły.
5. Wylej kolejną porcję ciasta, delikatnie podnosząc już usmażony omlet tak, aby część ciasta wlała się pod niego i by warstwy zlepiły się razem. Ponownie złóż omlet.
6. Ponawiamy wylewanie warstw aż otrzymamy równy zwarty blok jajeczny, o grubości ścianek patelni.
7. Delikatnie podsmażamy omleta ze wszystkich stron, silnie go naciskając. Charakterystyczne pischczenie jest dowodem na obecność pynu wewnątrz omleta. Gotowy omlet nie będzie wydawał żadnych dźwięków.

Do podania:

1. Ryż dokładnie przemyj pod zimną wodą. Zalej szklanką wody, dosól do smaku i gotuj na wolnym ogniu przez ok. 20 minut - do momentu, gdy ryż wchłonie całą wodę i będzie miękki.
2. Pokrój nori w cienkie paseczki, którymi przyozdobisz ryż.
3. Ugotuj fasolkę szparagową - wrzuć do wrzątku i gotuj do 5 minut, by zachować wszystkie walory smakowe i odżywcze.
4. Cukinię zblanszuj i pokrój plasterki.
5. Całość przełóż do lunchboxa i posyp świeżymi ziołami.



KOTLINA NATURY TO MARKA WYBORNÝCH JAJ Z CHOWU EKOLÓGICZNEGO, WOLNEGO WYBIEGU, ŚCIÓŁKOWEGO, A TAKŻE ZNOSZONYCH PRZEZ KURY ZIEŁONONÓŻKI.

WIĘCEJ PRZEPISÓW ZNAJDZIESZ NA:

WWW.KOTLINANATURY.PL