

Jesienny omlet z dynią

czas: 20 minut

ilość: 4 porcje

poziom: 0

Składniki:

- 3 jaja Kotliny Natury
 - 2 szklanki dyni pokrojonej w 5 cm paski
 - 1 pęczek dymki pokrojonej w 5 cm paski
 - ½ łyżeczki soli
 - ½ łyżeczki mielonego pieprzu
 - 1 łyżka wina do gotowania
 - 2 łyżki oleju roślinnego
- do smaku:
- sos sojowy, sezam prażony

Przygotowanie

1. W dużej misce roztrzep jaja, dodaj sól, mielony pieprz i wino do gotowania. Całość dobrze wymieszaj. Następnie dodaj dynie i dymkę, wymieszaj i odstaw.
2. Wlej olej na nieprzywierającą patelnię i równomiernie go rozprowadź. Rozgrzewaj patelnię na średnim ogniu. Gdy będzie już dobrze nagrzana, wlej masę jajeczną i delikatnie rozprowadź ją szpatułką, aby uzyskać równą warstwę. Smaż omlet pod przykryciem przez 5 minut z jednej strony. Następnie, przy pomocy talerza, odwróć omlet i smaż kolejne 4-5 minut bez przykrycia.
3. Omlet posyp prażonym sezamem i podawaj z sosem sojowym do maczania. Smacznego!

Kotlina Natury położona jest u Podnóża Sudetów. To prosto stąd na Twój stół trafiają jaja z chowu ekologicznego, wolnego wybiego, a także te znoszone przez kury zielonoożki.