
Omlety z mięsem i jarzynami

Dodano: 2010-01-01 15:19:54

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1410 razy.

Kuchnia chińska

3 jaja

mały kawałek ugotowanego schabu lub

kurczaka

3 pieczarki posiekane

2 łyżki posiekanego szczypiorku lub dymki

łyżeczka utartego selera

2 łyżki obgotowanej zielonej fasolki, pokrajanej w cienkie ukośne paski

3 łyżki oleju sól i pieprz

Sos :

1 szklanka rosółu lub wody

1 łyżeczka mąki ziemniaczanej

1 łyżeczka sosu sojowego lub 1/2 łyżeczki

przyprawy maggi

1/4 łyżeczki soli

świeżo zmielony pieprz

1. Połączyć składniki sosu, gotować aż będzie gęsty, kilkakrotnie mieszając-trzymać w ciepłe.
2. Jaja wymieszać z pieczarkami, jarzynami i posiekanym mięsem, doprawić solą i pieprzem.
3. Masę jajową podzielić na dwie porcje. Smażyć omlety z obu stron w rozgrzanym oleju na małym ogniu.
4. Podawać polane gorącym sosem z bułeczkami MAN-TOU lub że świeżym białym pieczywem.

Proporcje dla 2 osób

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD