
Omlet po antylsku

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1692 razy.

Kuchnia Jamajki

8 jaj

1/2 łyżeczki soli

1/4 łyżeczki pieprzu

s łyżek wody

5-10 dag posiekanego surowego boczku

1/2 szklanki posiekanej cebuli

1 duża świeża papryka pokrajana w małą kostkę

1. Jaja ubić z solą, pieprzem i wodą.
 2. Boczek smażyć na średnim ogniu przez 5 min.
 3. Skwarki przełożyć na talerzyk. Na patelni pozostawić 3-4 łyżki tłuszczu.
 4. Ułożyć cebulę i paprykę, smażyć na małym ogniu przez 10 min., nie dopuszczając do zrumienienia.
 5. Wlać jaja i dalej smażyć na małym ogniu, gdy omlet zetnie się od spodu, unieść szerokim nożem jego brzeg tak, aby reszta masy spłynęła na dno patelni i smażyć dalej.
 6. Omlet złożyć na pół.
 7. Podawać posypyany skwarkami z boczku i grzankami.
- Proporcje dla 4 osób

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD