
Omlet z rybą

Dodano: 2010-01-01 17:27:46

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1171 razy.

Kuchnia włoska

250 g małych rybek (narybek sardeli)

1 łyżka posiekanej natki pietruszki

4 jajka

6 łyżek oliwy z oliwek

sól

świeżo zmielony czarny pieprz

Ryby oczyścić i umyć. Jajka szybko ubić trzepaczką, do miski z jajami włożyć rybki, wsypać sól, pieprz i natkę pietruszki. Postawić patelnię na gazie, rozgrzać na niej oliwę, przelać zawartość miski i całość zamieszać. Gdy tylko jajka się zetną, zmniejszyć ogień i przewrócić omlet na drugą stronę (posługując się płaskim talerzem, na który omlet zsunąć i przewrócić na patelnię). Smażyć minutę, po czym delikatnie przełożyć na płaski ogrzany półmisek i pokroić na cztery kawałki. Podawać ciepłe.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD

,1713960712

Nadesłał(a): 2024-06-18 04:27:54