
Omlet naturalny

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 5973 razy.

2-3 jaja,

łyżka margaryny,

łyżka mleka,

natka pietruszki, sól

Jaja dokładnie roztrzepać z mlekiem, osolić, wylać na rozgrzany tłuszcz, rozprowadzić równą warstwą na patelni. Smażyć na małym ogniu 8-10 minut. Szerokim nożem podważać omlet wokół patelni, aby masa jajeczna spływała na dno. Gdy spód się lekko zarumieni, a powierzchnia częściowo zetnie, złożyć omlet na pół i zsunąć na talerz. Przybrać gałązkami natki pietruszki. 100 g- 165 kcal