
Omlet z grzybami

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

Język: Polski

Odwiedzono: 2237 razy.

2-3 jaja,

10 dag pieczarek lub innych świeżych grzybów (kurki, opieńki, rydze, borowiki),

3 łyżki margaryny,

łyżka mleka,

cebula,

łyżka mąki,

łyżka śmietany,

łyżeczka siekanego koperku,

pieprz,

sól

Oczyszczone grzyby optukać , drobno posiekać , i udusić z posiekaną cebulą przy użyciu 2 łyżek margaryny. Wlać 1-2 łyżki wody i gotować na silnym ogniu pod przykryciem około 10 min. Mąkę rozprowadzić łyżką wody i śmietaną, dodać do grzybów, zagotować . Przyprawić solą i pieprzem, dodać koperek. Rozkłócić jaja z mlekiem, dodać sól i usmażyć omlet na pozostałej margarynie. Nałożyć grzyby, złożyć na pół, potrzymać chwilę na małym ogniu, zsunąć na talerz. 100 g- 145 kcal