
Omlet sufletowy

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

Język: Polski

Odwiedzono: 3720 razy.

Porcja dla 1 osoby. Czas przygotow. 30 min.

3 jaja,

30 g masła,

sol, pieprz.

Sos:

1 pomidor,

1 mała cebula,

1 ząbek czosnku,

1 łyżka drobno posiekanej pietruszki,

1 łyżeczka bazylii,

1 łyżka oliwy,

1/8 łyżeczki cukru,

sol, pieprz.

1. Cebule obrac, oplukac, drobno posiekac. Czosnek obrac, rozetrzec z odrobina

soli. Pomidor sparzyc wrzatkciem, zdjac skorke, pokroic w kostke.

2. Przygotowac sos: w garnku rozgrzac oliwe, zrumienic cebule z czosnkiem. Dodac pokrojony pomidor, zielona pietruszke, bazylie. Dopravic cukrem, sola i

pieprzem. Dusic na malym ogniu ok. 10 min. Przetrzec przez sito, ponownie

wlac do garnka, odparowac, jesli jest zbyt rzadki, powinien byc gesty.

3. Jaja umyc, zoltka oddzielic od bialek i utrzec z sola, pieprzem i 1 łyżka

masła posiekanego na male kawalki.

4. Bialka ubic z odrobina soli na sztywna piane, delikatnie wymieszac z utartymi zoltkami.

5. Na patelni rozgrzac reszte masła, wlac mase jajeczna i przy pomocy lopatki

rozsmarowac na calej patelni. Gdy spod sie zetnie, zlozyc omlet na pol. Mozna to zrobic przesuwajac omlet na patelni krotkimi, szybkimi ruchami do

przodu.

6. Gotowy omlet zsunac z patelni na ogrzany talerz. Podawac z sosem. Jesli

chcemy zrobic omlet dla kilku osob, to najlepiej usmazyc oddzielne omlety.

Źródło: Encyklopedia sztuki kulinarnej, tom 24 "Naleśniki, omlety i suflety", strona 38.

From: apaczus@hot.pl (Radku's De Apaczu's)

