

---

# Omlet sufletowy

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

Język: Polski

Odwiedzono: 3635 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 sparzyć wrzątkiem, zdjąć skorke, pokroić w kostkę.

2. Przygotować sos: w garnku rozgrzać oliwę, zrumienić cebule z czosnkiem. Dodac pokrojony pomidor, zielona pietruszka, bazylię. Doprząć cukrem, solą i

pieprzem. Dusić na małym ogniu ok. 10 min. Przetrząć przez sito, ponownie

wląc do garnka, odparować, jeśli jest zbyt rzadki, powinien być gęsty.

3. Jaja umyć, żółtka oddzielić od białek i utrzeć z solą, pieprzem i 1 łyżką

masła posiekanego na małe kawałki.

4. Białka ubić z odrobina soli na sztywną pianę, delikatnie wymieszać z utartymi żółtkami.

5. Na patelni rozgrzać resztę masła, wląć masę jajeczną i przy pomocy łyżki

rozsmarować na całej patelni. Gdy spod się zetnie, złożyć omlet na poł. Można to zrobić przesuwając omlet na patelni krótkimi, szybkimi ruchami do

przodu.

6. Gotowy omlet zsunąć z patelni na ogrzany talerz. Podawać z sosem. Jeśli

chcemy zrobić omlet dla kilku osób, to najlepiej usmażyć oddzielne omlety.

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

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

