
Omlet ze szparagami

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

Język: Polski

Odwiedzono: 2308 razy.

Porcja dla 2 osob. Czas przygotow. 40 min.

500 g szparagow,

4 jaja,

1 lyzka startego zoltego sera,

1 lyzeczka maki kartoflanej,

2 lyzki drobno pokrojonej rzezuchy,

1/8 lyzeczki cayenne, sol,

sklarowane maslo do smazenia omletu.

1. Szparagi cienko obrac, zdrewniane konce odlamac. Oplukac, wlozyc do wrzacej,

osolonej wody, gotowac 20-30 min. Odcedzic.

2. Jaja umyc. Zoltka wbic do miski, wymieszac z maki kartoflana i serem. Bialka

lekko ubic z sola i pieprzem cayenne. Delikatnie polaczyc z zoltkami.

3. Na patelni dobrze rozgrzac 1 lyzke masla, wlac mase jajeczna, smazyc na srednim ogniu, podwazajac brzegi szerokim nozem lub lopatka, by cala masa splynela pod spod omletu.

4. Na usmazony omlet polozyc szparagi, zlozyc omlet na pol, zsunac z patelni na

ogrzany talerz, posypac rzezucha.

Źródło: Encyklopedia sztuki kulinarnej, tom 41 "Kuchnia wegetariańska", strona 18.

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