
Omlet z nadzieniem

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

Język: Polski

Odwiedzono: 3337 razy.

Porcja dla 4 osob. Czas przygotow. 20 min.

Omlet:

2 jajka,

1/2 łyżeczki soli,

1 łyżka oleju,

szczypta białego pieprzu.

Nadzienie:

60 g mielonej wieprzowiny,

1 ząbek czosnku,

1 mała cebula,

1 młoda marchewka,

4 straczkii zielonej fasolki szparagowej,

1/2 czerwonej papryki,

1 duży pomidor,

1 łyżka zielonego groszku,

1 łyżka sosu sojowego,

2 łyżki sosu rybnego,

1 łyżka przecieru pomidorowego,

1 łyżka oleju,

szczypta białego pieprzu,

do przybrania listki kolendry lub pietruszki,

czerwona i zielona papryka.

1. Warzywa obrać, opłukać, pokroić w drobną kostkę. Czosnek obrać i posiekać,

groszek opłukać. Pomidor sparzyć, zdjąć skórkę, pokroić, usunąć pestki.

2. W rondlu rozgrzać olej i podsmażyć czosnek na ciemnozłoty kolor. Dodać mięso

i smażyć aż stanie się białe. Dodać pokrajane warzywa, sos rybny i sojowy,

przecier pomidorowy i pieprz, zamieszać, smażyć na dużym ogniu 1 min.

Odstawić.

3. Jajka roztrzepać, dodać sol i pieprz, wymieszać.

4. Na patelni rozgrzać olej, wlać jajka, rozprowadzić je po całej patelni, by

omlet był jak największy. Gdy omlet zetnie się od spodu ukształtować kwadratowy kopczyk z jarzyn na środku, a brzegi omletu założyć formując kwadratowy

pakiecik. Przewrócić omlet na drugą stronę, smażyć jeszcze 30 sek.

5. Podawać gorący w całości lub pokrajany na porcje. Przybrać listkami kolendry lub pietruszki i krawkami papryki.

Źródło: Encyklopedia sztuki kulinarnej, tom 13 "Kuchnia tajska", strona 14.

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