Omlet z nadzieniem

Dodano: 2000-01-01 00:00:00
Język: Polski
Odwiedzono: 3497 razy.

Porcja dla 4 osob. Czas przygotow. 20 min.

Omlet:

2 jajka,

1/2 lyzeczki soli,

1 lyzka oleju,

szczypta bialego pieprzu.

Nadzienie:

60 g mielonej wieprzowiny,

1 zabek czosnku,

1 mala cebula,

1 mloda marchewka,

4 straczki zielonej fasolki szparagowej,

1/2 czerwonej papryki,

1 duzy pomidor,

1 lyzka zielonego groszku,

1 lyzka sosu sojowego,

2 lyzki sosu rybnego,

1 lyzka przecieru pomidorowego,

1 lyzka oleju,

szczypta bialego pieprzu,

do przybrania listki kolendry lub pietruszki,

czerwona i zielona papryka.

1. Warzywa obrac, oplukac, pokroic w drobna kostke. Czosnek obrac i posiekac, groszek oplukac. Pomidor sparzyc, zdjac skorke, pokroic, usunac pestki.

2. W rondlu rozgrzac olej i podsmazyc czosnek na ciemnozloty kolor. Dodac mieso i smazyc az stanie sie biale. Dodac pokrajane warzywa, sos rybny i sojowy, przecier pomidorowy i pieprz, zamieszac, smazyc na duzym ogniu 1 min. Odstawic.

3. Jajka roztrzepac, dodac sol i pieprz, wymieszac.

4. Na patelni rozgrzac olej, wlac jajka, rozprowadzic je po calej patelni, by

omlet byl jak najwiekszy. Gdy omlet zetnie sie od spodu uksztaltowac kwadratowy kopczyk z jarzyn na srodku, a brzegi omletu zalozyc formujac kwadratowy

pakiecik. Przewrocic omlet na druga strone, smazyc jeszcze 30 sek.

5. Podawac goracy w calosci lub pokrajany na porcje. Przybrac listkami kolendry

lub pietruszki i krazkami papryki.

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

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