Omlet z rokfortem

Dodano: 2000-01-01 00:00:00
Język: Polski
Odwiedzono: 2114 razy.

Porcja dla 1 osoby. Czas przygotow. 25 min.

3 jaja,

200 g swiezego szpinaku,

30 g rokfortu,

1 pomidor,

1 zabek czosnku,

3 lyzki masla,

sol, pieprz.

1. Szpinak dokladnie umyc, kilka razy zmieniajac wode. Sparzyc wrzatkiem, osaczyc na sicie, drobno posiekac, ostudzic.

2. Pomidor sparzyc wrzatkiem, zdjac skorke, pokroic na kawalki, wyjac pestki.

Czosnek obrac, rozetrzec z sola.

3. Na patelni rozgrzac 1 lyzke masla, wlozyc czosnek i pomidor. Dusic na malym

ogniu 5 min. Doprawic sola i pieprzem.

4. Umyte jaja wybic do miski, lekko ubic z sola i lyzka drobno pokrojonego masla. Dodac ochlodzony szpinak, dokladnie wymieszac i wylac na stopione na patelni maslo.

5. Gdy spod omletu zrumieni sie a wierzch bedzie lekko sciety, polozyc na srodku uduszone kawalki pomidora z czosnkiem i zlozyc na pol.

6. Omlet posypac pokruszonym na male kawalki rokfortem, wstawic do goracego

piekarnika na 2-3 min.

7. Jezeli chcemy usmazyc omlet dla kilku osob, to najlepiej zrobic dla kazdego

oddzielny omlet z 3 jaj.

Źródło: Encyklopedia sztuki kulinarnej, tom 24 "Naleśniki, omlety i suflety", strona 28.

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