

Omlet



Trudność: ○○○○○

Czas przygotowania: 10min , Czas gotowania: 15min
Całkowity czas: 25min , Porcja: 4

159 Kalorii , **0 g** Cukrów , **11 g** Tłuszczu , **12 g** Białek

Autor: Czerwona.Papryczka

Link: <https://srecepty.pl/omlet>

Przygotowanie

Oddzielimy żółtka od białek. Białka ubijemy w misce na sztywną pianę. Pod koniec ubijania dodajemy troszeczkę cukru. Do ubitego białka dodajemy żółtka, mąkę i troszeczkę posolimy. Ostrożnie wymieszamy na jednolitą masę. Rozgrzejemy 1 dkg tłuszczu na patelni. Wlejemy przygotowane ciasto równo na patelnię. Smarzymy na małym ogniu. Gdy zacznie się rumienić, przewrócimy na drugą stronę jak naleśniki. Włożymy znowu trochę tłuszczu. Lekko podniesiemy omlet i ruszając patelnią rozprowadzimy tłuszcz. Gotowy omlet polewamy syropem lub dodajemy twaróg z cukrem.

Składniki

- 2 jajka
- 2 łyżki mąki gładkiej
- sól
- cukier
- olej lub tłuszcz

Kategorie

Zwykły dzień, Polska, Całoroczne, Tańsze, Klasyka, Rodzina, Desery

▣ **Porady dotyczące przepisu**

Jeżeli omlet jest gruby należy obracać go parę razy aby się nieprzypalił a był dobrze usmarzony.