



Ania Gotuje
Tylko najlepsze przepisy

Omlet z szynką

Czas przygotowania: 25 minut

Liczba porcji: 1 duży omlet

W 1 omlecie:

Wartość energetyczna 365 kcal

Składniki

- 2 duże jajka - około 120 g po rozbiciu
- 2 plasterki ulubionej szynki - około 30 g
- 1 łyżka mąki pszennej - do 15 g
- 1 łyżka mleka krowiego lub roślinnego
- 10 g sera - np. bursztyn lub cheddar albo mozzarella
- 1 łyżeczka masła klarowanego - około 5 g
- garść siekanego szczypiorku
- po szczypcie soli i pieprzu

Ukryj zdjęcia

Omlet z szynką

▼ Krok 1: Przygotuj jajka

Zacznij nagrzewać większą patelnię pod omlet. Ustaw niską moc, by patelnia dobrze i "równo" się nagrzała.

Bardzo ostrożnie i dokładnie oddziel żółtka od białek. Białka umieść w szklanej lub metalowej misce. Żółtka trzymaj w osobnym naczyniu. Zacznij ubijać białka przy pomocy miksera zaczynając od mniejszych obrotów. Stopniowo je zwiększaj. Białka ubijaj tak chwilę, by nie przebić pęcherzyków powietrza. Sztywne białko wygląda jak piana z kąpieli w wannie (u mnie trwało to niecałe 15 sekund). Kolejno dodaj też żółtka i całość tylko chwilę miksuj na niskich obrotach lub wmieszaj je przy pomocy różgi kuchennej.

▼ Krok 2: Dodaj resztę składników

Od razu dodaj po łyżce mleka i mąki (oba te składniki można pominąć i omlet też się uda) oraz około 30 gramów plasterków szynki pokrojonej na mniejsze kawałki. Całość delikatnie wymieszaj.



▼ Krok 3: Usmaż i podawaj

Na patelnię wyłóż łyżeczkę masła klarowanego lub oleju roślinnego do smażenia. Tłuszcz rozprowadź równomiernie po całej powierzchni użytkowej patelni.

Następnie powoli wylewaj też puszystą masę jajeczną pod omleta. Powinna stopniowo pokryć większość dna patelni. Zredukuj moc palnika (dość niska moc - u mnie 3,5/9) . Górę oprósz solą i pieprzem. Na całej powierzchni rozłóż tarty lub pokrojony cienko ser. Ja wybrałam cheddar, ale może to być też inny, ulubiony ser. Patelnię przykryj przykrywką. W ten sposób smaż omlet z szynką przez około 3-4 minuty, a następnie nakryj połowę ciasta drugą (jak składanie kartki na pół). Ponownie przykryj patelnię przykrywką, ale na trochę dłużej, bo na około 3 minuty.

Omlet zdejmij z patelni i od razu podawaj z dodatkiem siekanego szczypiorku. Dodatkowo można też podać świeże pomidory oraz kilka plasterków szynki podsmażonych na nagrzanym po omlecie patelni.

Smacznego.

Dziękuję za wspólne gotowanie.

Będzie mi miło jeżeli dodasz komentarz ze zdjęciem. Ania

