



Ania Gotuje
Tylko najlepsze przepisy

Omlet z warzywami

Czas przygotowania: 25 minut

Liczba porcji: 2 omlety


W 1 omlecie:

Wartość energetyczna 285 kcal

Dieta: wegetariańska

Składniki

- 3 duże jajka
- 1 pełna łyżka mąki pszennej - około 25 g
- 1 mała papryka - około 150 g
- 1 mała cebula - około 80 g
- garść szczypiorku
- po sporej szczypcie soli i pieprzu
- 2 łyżki masła klarowanego lub leju do smażenia

 Ukryj zdjęcia

Omlet z warzywami

Szklanka ma u mnie pojemność 250 ml.

Jajka wyjmij wcześniej z lodówki.

Warzywa ważone były przed ewentualnym obraniem/przygotowaniem. Zawsze podaję wagę użytych przeze mnie warzyw lub owoców. Nie trzeba jednak stosować się do wytycznych co do grama. Wagi podawane są po to, by łatwiej Wam było zorientować się, jaka mniej więcej ilość potrzebna jest do zrobienia danego dania.

Kalorie policzone zostały na podstawie użytych przeze mnie składników. Jest to więc orientacyjna liczba kalorii, ponieważ Twoje składniki mogą mieć inną liczbę kalorii niż te, których użyłam ja. Z podanej ilości składników otrzymasz dwa średniej wielkości omlety warzywne. Zanim zaczniesz szykować ten pyszny posiłek, polecam najpierw przeczytać cały przepis, by przygotować się odpowiednio wcześniej do kolejnych etapów wykonania.

Omlet z warzywami przepis



Nagrzej niedużą patelnię z grubym dnem. Ustaw średnią moc palnika i wlej jedną oleju do smażenia. Cebulę obierz, poszatkuj i podsmażaj na średniej mocy palnika przez około 5 minut. Ma się zeszklić i odrobinę zarumienić. Małą paprykę (dałam pół żółtej i pół czerwonej) oczyszczam z gniazda nasiennego, kroję na małe kawałki i dodaję na patelnię z cebulką. Całość podsmażam przez kolejne 5 minut, a następnie dodaję po szczypcie soi i pieprzu oraz garść siekanego szczypiorku. Mieszam warzywa i wyłączam. Aby szybciej przestygły, można je przełożyć do szklanej miseczki.

Porada: Razem z papryką można również dodać kawałek drobno pokrojonej cukinii lub garść szpinaku baby. Aby warzywa wyszły ostrzejsze, dorzuć więcej pieprzu lub szczyptę chili. W wersji urozmaiconej dodaj też kilka plasterków ulubionej, pokrojonej drobniej szynki.

Zacznij nagrzewać większą patelnię pod omlety. 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. Kolejno dodaj też żółtka i całość tylko chwilę miksuj na niskich obrotach lub wmieszaj je przy pomocy różgi kuchennej.

Zaraz po żółtkach przesiej też pełną łyżkę mąki pszennej. Masę pod omlety wymieszaj delikatnie przy pomocy szpatułki lub łyżki.

Na nagrzaną (cały czas dość niska moc palnika - u mnie 3,5/9) patelnię wyłóż pół łyżki oleju roślinnego do smażenia lub masła klarowanego. Rozprowadź tłuszcz po całej powierzchni patelni, a następnie na środek wyłóż połowę piany omletowej. Delikatnie rozłóż puszyste ciasto tak, by miało tę samą grubość i zaokrąglony kształt. Po chwili wyłóż również część podsmażonych wcześniej warzyw. Patelnię przykryj przykrywką. W ten sposób smaż/piecz pierwszy omlet z warzywami przez około 4-5 minut, a następnie przewrót go na drugą stronę przy pomocy szerokiej szpatułki. Po około 2 minutach omlet jest już gotowy i można go zdjąć z patelni.

Porady: Po przewróceniu omleta na drugą stronę, można go dodatkowo posypać ulubionym, tartym serem. Jeśli nie chcesz przewracać omleta na drugą stronę, to tylko nakryj połowę ciasta drugą (jak składanie kartki na pół). Ponownie przykryj patelnię przykrywką, ale na trochę dłużej, bo na około 3 minuty. Można też wmieszać podsmażone warzywa w puch omletowy i całość rozłożyć tak, by omlet był cieńszy, ale o większej średnicy. Taki omlet można zwijać w rulonik.

W taki sam sposób przygotuj drugiego omleta. Nie zapomnij dodać na



patelnię kolejne pół łyżki tłuszczu. Omlet z warzywami podawaj od razu po usmażeniu, chociaż po przestudzeniu jest równie smaczny. Omlet warzywny warto podać z listkami bazylii i świeżymi pomidorami.

Smacznego.

Dziękuję za wspólne gotowanie.

Będzie mi miło jeżeli dodasz komentarz ze zdjęciem. Ania

