

Omlet z awokado



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

jaja	8 sztuk
awokado	1 sztuka
pomidorki koktajlowe	250 gramów
Zioła prowansalskie suszone Prymat	2 łyżeczki
Papryka słodka mielona Prymat	1 łyżeczka
sól	1 łyżeczka
masło	do smażenia
ser żółty	do posypania
ocet balsamiczny	1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Awokado przekrój na pół, wyciągnij pestkę i pokrój na półksiężycy. Pomidorki pokrój w plasterki. W misce ubij widelcem 8 jaj. Dopraw solą, ziołami i papryką. Na jedną porcję omletu wlej na rozgrzaną patelnię $\frac{1}{4}$ mieszanki jajecznej.

Jeśli do smażenia wykorzystasz dobrej jakości patelnię, np. z teflonową powłoką nie będziesz potrzebować ani kropli oleju lub innego tłuszczu.

Po chwili obniż temperaturę patelni, by omlet mógł się ściąć.

Powinien pozostać lekko wilgotny, a nie całkowicie wysuszony. Kiedy będzie gotowy, zdejmij omlet z patelni i zsuń go na talerz.

Na omlet wyłóż trochę awokado i pomidorków koktajlowych. Całość posól i polej kremowym octem balsamicznym. Omlet złóż na pół i potem jeszcze raz na pół.

Udekoruj na talerzu posypując startym serem. Udekoruj awokado i pomidorkami koktajlowymi.

Smacznego!