

Омлет со шпинатом

Автор: Мухаббат
03.12.2012 09:04 -



Очень люблю этот омлет и частенько его делаю. Быстро, просто, а самое главное безумно вкусно, к тому же ещё и прекрасная альтернатива избитому омлету с колбасой, например. Разнообразьте свой завтрак или ужин нежным, ярким и пикантным кушаньем.

Омлет со шпинатом

Автор: Мухаббат
03.12.2012 09:04 -

ИНГРЕДИЕНТЫ:

на 2 порции:

4 больших куриных яйца

2 ст.л. молока

1 большой пучок молодого шпината

1 средняя головка репчатого лука

соль

2 ст.л. сливочного масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Лук очистить от шелухи, вымыть, разрезать напополам и нашинковать тонкими полукольцами.

Шпинат вымыть и обсушить бумажным полотенцем.

Яйца разбить в чашку, налить молоко, посолить и слегка взбить вилкой (не взбивайте долго, от этого омлет становится плотным).

Сковороду с антипригарным покрытием нагреть на среднем огне и выложить сливочное масло, дать ему растечься. Добавить репчатый лук и томить его до прозрачности (минуты 2-3). Выложить листья шпината, перемешать и буквально через 20-30 секунд вылить яично-молочную смесь. Убавить огонь до минимума, накрыть сковороду крышкой и жарить омлет под крышкой 3-4 минуты.

Омлет со шпинатом

Автор: Мухаббат
03.12.2012 09:04 -

Подавать немедленно!



{comments on}