

Omlet z salami

Propozycja na pyszne śniadanko, pełne energii, witaminizowane i oczywiście pyszne.

Proporcja na 1 szt. (mój omlecek niewielki, na patelkę średnicy 20 cm, mały ale pożywny :))

Omlet: 1 jajo, łyżeczka mąki, szczypta soli, szczypta ziół prowansalskich

Dodatki: rukola, 4 plastry salami, 3- 4 orzech włoskie, oliwa z oliwek

W pierwszej kolejności przygotowujemy chipsy z salami. Smażymy na suchej patelni, plastry salami, około minut po każdej stronie. Następnie odsączamy z tłuszczu usmażone salami na ręczniku papierowym.

Przygotowuje sałatkę: mieszamy umytą rukolę z posiekanymi orzechami i oliwą z oliwek.

Czas na omlet. Jajko ubijam trzepaczką, dodaje mąkę i przyprawy. Smażę na łyżeczce masła. Wylewam masę na patelkę i jak jajo się zsiądzie przerzucam na drugą stronę.

Ostatni etap. Układanie. Na połowę omletu układam sałatkę, a na nią połamane chipsy z salami. Składam omlet na pół (tak jak na zdjęciu).

Ot tyle. życzę smacznego



