

Sýrová omeleta



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 45min , Porce: 2

1380 kalorií , **23 g** cukrů , **82 g** tuků , **93 g** bílkovin

Autor: honzíček

Odkaz: <https://srecepty.cz/syrova-omeleta>

Příprava

Na rozpuštěném tuku osmažíme mouku, rozředíme ji mlékem, dobře rozšleháme a povaříme. Do bešamelové omáčky vmícháme sůl a jeden žloutek po druhém. Když je těsto hladké a vláčné, přidáme tuhý sníh z bílků. Na vymazané omeletní pánvi upečeme dvě velké omelety. Povrch každé posypeme strouhaným sýrem, přehneme je po upečení na polovinu. Každou omeletu rozdělíme pak na dva díly. Povrch každé omelety potřeme máslem a posypeme sekanou petrželí nebo pažitkou.



Tip k receptu

Podáváme s dušenou zeleninou nebo salátem.



Ingredience

- ✓ 80 g ztuženého potravinového tuku
- ✓ 60 g hladké mouky
- ✓ 6 vajec
- ✓ 3/8 l polotučného mléka
- ✓ 150 g strouhaného sýru
- ✓ pažitka na ozdobu
- ✓ podle chuti g sůl

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Mléčné výrobky a vejce , Rodina, Svačinka