



ИДЕАЛЬНЫЙ ОМЛЕТ

Очередной рецепт из серии - "И так все знают, но мне лет пять назад очень не хватало, такого понятного рецепта"!...

Кстати, пропорции 100 миллилитров молока и три яйца узнала от своего диетолога, с тех пор иначе и не делаю :)

Понадобится:

яйца - 3 штуки
молоко - 100 миллилитров
подсолнечное масло - 1 столовая ложка
соль и перец по вкусу

Приготовление:

Яйца разболтать с молоком до однородной массы.
Добавить масло, посолить и поперчить.
На сухую хорошо разогретую сковороду с антипригарным покрытием вылить яичную смесь.
Накрыть крышкой и убавить в половину огонь.
Держать на плите и под крышкой, пока полностью не приготовится.

Если хотите сделать омлет с начинкой - обжарьте все ингредиенты на сковороде, затем залейте яичной смесью и готовьте на среднем огне под крышкой.

Кстати, омлет прекрасен не только на завтрак!

