

Puszysty omlet

Składniki

na 1 duży omlet (o średnicy 28 cm)

Numery przy składnikach odwołują do dodatkowych informacji, pozwalających wybrać właściwe produkty.

3 jajka ⁽¹⁾

3 duże łyżki jogurtu lub kefiru ⁽²⁾

40 g mąki owsianej ⁽³⁾

szczypta soli i pieprzu

¼ łyżeczki masła klarowanego ⁽⁴⁾

Wykonanie

1. Patelnię rozgrzać na małym ogniu.
2. Jajka porządnie roztrzepać.
3. Dodać jogurt/kefir, mąkę owsianą oraz przyprawy i dokładnie wymieszać.
4. Zwiększyć ogień, odczekać 2-3 minuty, a następnie rozpuścić masło klarowane.
5. Wlać przygotowaną masę.
6. Smażyć do zrumienienia z obu stron.

Wskazówki

⁽¹⁾ **jajka:** warto zadbać o to, by jajko pochodziło z dobrego źródła (najlepiej od znajomej gospodyni, u której kury chodzą sobie "luzem" i karmione są tradycyjnie, a nie gotową paszą; jeśli jednak nie macie dostępu do takich jajek, poszukajcie takich z "0" na pieczęcie; żółtko jajka, zgodnie z nazwą, powinno być żółte, a nie pomarańczowe)

⁽²⁾ **nabiał:** najważniejsze jest to, by w swoim składzie miały tylko mleko i kultury bakterii (nie polecam kefirów z dodatkiem białek mleka i mleka w proszku) oraz żeby nie smakowały opakowaniem, w którym się znajduje lub zaprawą wapienną; my kiedyś używaliśmy kefiru Top Tomyśl; lepszy jest jednak kefir Wrzesiński; bardzo fajny jest też Sokółski; najbezpieczniej jednak kefir zrobić w domu (co jest proste i zajmuje naprawdę niewiele czasu) - jeśli się na to zdecydujecie, od razu poczujecie różnicę w smaku; przepis podajemy [w tym poście](#)

⁽³⁾ **mąka owsiana:** można ją zrobić tanio i szybko, mieląc połączone otręby owsiane (ok. 50%) i płatki owsiane (ok. 50%), np. 50 g otrębów owsianych i 50 g płatków owsianych

⁽⁴⁾ **masło klarowane:** najlepiej zrobić je samemu (przepis znajdziecie [tutaj](#)); produkty dostępne w sklepie mają kontakt z plastikowym opakowaniem i mogą być „ulepszone” na każdym etapie produkcji; więcej o tłuszczach piszemy [tutaj](#)