

Белковый омлет с овощами



На 100 грамм:
Калорийность: **170 ккал.**
Белки: **17 г.**
Жиры: **8 г.**
Углеводы: **8 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/belkovyj-omlet-s-ovoshami/>

Ингредиенты:

- молоко 50 миллилитров
- яйца 3 штуки
- помидор 80 грамм 1 штука
- грибы небольшие 3 штуки на 110 грамм
- лук половинка 35 грамм
- салат пара листьев
- масло оливковое - по желанию

Приготовление:

Для начала подготовим овощи. Грибы разрезаем пополам и затем режем их ломтиками, но не мелко.

Помидоры режем на средние кубики, лук - полукольцами. Для красоты я брала фиолетовый лук. Зелень режем не очень мелко. Листья салата рвем крупными кусками.

На сухой сковороде немного протушиваем грибы, добавив немного воды. Тушим до размягчения 10 минут, затем можно добавить немножечко оливкового масла у чуть - чуть поджарить их.

Затем берем 3 яйца и отделяем желток от белка, затем белок взбиваем до состояния хорошей пены.

Затем добавляем к нему 1 чуть взбитый желток, 50 миллилитров молока и выливаем на горячую сковороду.

Я использую сухую сковороду с антипригарным покрытием, при отсутствии сковороды можно использовать немного масла, но добавить калорийность тогда.

Обжариваем омлет с двух сторон, так как он мягкий может возникнуть проблема с переворачиванием, в таком случае берем большую плоскую тарелку и аккуратно со сковороды что бы не разломался выкладываем на тарелку поджаренной стороной вниз, затем накрываем

сковородой и переворачиваем, и сырая сторона оказывается на дне сковороды. .
Как поджарится выкладываем на сервировочную тарелку, кладем начинку - грибы, лук, помидоры на половину омлета и накрываем сверху второй половиной омлета.

Украшаем зеленью и с радостью наслаждаемся!