

Классический французский омлет



На 100 грамм:
Калорийность: **158,79 ккал.**
Белки: **7,6 г.**
Жиры: **13,06 г.**
Углеводы: **2,17 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/klassicheskij-francuzskij-omlet/>

Ингредиенты:

- зелень (шнитт-лук, петрушка, любая по-вкусу) — 4-5 веточек
- крупные яйца — 2 шт
- сливочное масло — 1 ст. л
- соль — по вкусу

для начинки:

- мягкий сыр — 2-3 ст. л
- помидор — 1 шт
- свежемолотый перец — по вкусу

Приготовление:

Для начинки мелко нарежьте помидоры, смешайте с сыром, приправьте перцем. Взбейте яйца так, чтобы белок полностью смешался с желтком. У зелени удалите стебли, очень мелко порубите листочки, шнитт-лук тонко нарежьте. Добавьте зелень в яичную массу, посолите, перемешайте.

В сковороде диаметром 22 см с антипригарным покрытием на среднем огне растопите масло. Когда масло запенится, влейте яичную массу, дайте постоять на огне 5-7 секунд, затем начните энергично перемешивать содержимое сковороды лопаточкой, одновременно потряхивая сковороду, чтобы яичная масса распределялась ровно. Готовьте таким образом примерно 20 секунд, чтобы яйца слегка «схватились».

Не убирая с огня, сильно наклоните сковороду, чтобы большая часть яичной массы переместилась в нижнюю часть сковороды.

Аккуратно поддев тонкую яичную пленку, заверните ее на половину омлета. Выложите начинку по центру.

Постучите приподнятой сковородой о рабочую поверхность, чтобы омлет частично съехал вбок.

Лопаточкой заверните съехавшую часть (треть) на другую часть омлета, закрыв начинку. Переверните омлет на подогретую тарелку, подавайте немедленно.