

# Нереально вкусный омлет пуляр



На 100 грамм:  
Калорийность: **102.96 ккал.**  
Белки: **7.97 г.**  
Жиры: **6.4 г.**  
Углеводы: **2.61 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/nerealno-vkusnyj-omlet-pulyar/>

## Ингредиенты:

- яйцо куриное 4шт
- молоко 1.5% - 200мл

## Приготовление:

Отделить белки от желтков.

Белки поместить в посуду для взбивания.

Желтки вылить в миску и вилкой немного взбить. Добавить молоко. Все размешать.

Посоливать белки и желтки.

Взбить белки до крепкой пены.

Поставить сковороду на средний огонь. Смазывать ее ничем не надо.

Вылить желтки и распределить их по всей поверхности сковороды.

Теперь сверху на желтки выложить взбитые белки. Разровнять лопаткой.

Сделать минимальный огонь. Кто любит корочку поподжаристей, как у нас, можно огонь сделать немного сильнее.

Крышкой не закрывать!

Для того, чтобы проверить, готов ли омлет, достаточно коснуться белковой пены пальцем.

Если к нему не липнет белок и палец пружинит, омлет готов!

Разрезать омлет на две половины и сложить его белком внутрь.

Разрезать готовый омлет.