

Нежный омлет с грибами и сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **163.32 ккал.**
Белки: **10.71 г.**
Жиры: **12.58 г.**
Углеводы: **1.08 г.**

Количество порций: **2**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/nezhnyj-omlet-s-gribami-i-syrom/>

Ингредиенты:

- шампиньоны свежие 4 штуки
- яйцо куриное 4 штуки
- сыр твердый 50 г
- сливки 25%-ные 3 столовые ложки
- соль по вкусу
- перец черный молотый по вкусу
- травы прованские по вкусу

Приготовление:

На сковороду выложить сливки и оставить выпариваться.

Нарезать тонко шампиньоны, добавить в сливки. Готовить на сильном огне.

В миске вбить яйца, натереть сыр, посолить, поперчить, добавить специи и снова хорошенько взбить.

Добавить в грибы яичную смесь, слегка перемешать, убавить огонь (но не очень сильно) и накрыть крышкой.

Готовить, постоянно проверяя, чтобы не подгорел.