

Омлет без жарки



На 100 грамм:
Калорийность: **84,24 ккал.**
Белки: **6,8 г.**
Жиры: **4,7 г.**
Углеводы: **3,25 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/omlet-bez-zharki/>

Ингредиенты:

- яйца куриные 2 шт
- молоко 1% 1 стакан
- соль по вкусу

Приготовление:

Взбить яйца, добавить соль, молоко и еще раз взбить. Профессиональные повара рекомендуют при приготовлении омлета взбить отдельно белки и отдельно желтки, а потом соединить все ингредиенты.

Возьмите новый полиэтиленовый пакет или вылейте туда молочно-яичную смесь и завяжите пакет.

Налейте воду в кастрюлю сантиметров на десять в высоту, доведите до кипения. Когда вода в кастрюле начнет закипать, положите в нее пакет с омлетом, уменьшите огонь и варите омлет минут 10-15, в зависимости от объема массы.

Аккуратно вынуть пакет с готовым омлетом из воды, так же аккуратно, чтобы не обжечься паром, разрезать пакет и выложить омлет на тарелку.