

Омлет по-денверски, запеченный в духовке



На 100 грамм:
Калорийность: **210,22 ккал.**
Белки: **10,72 г.**
Жиры: **17,32 г.**
Углеводы: **1,91 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/omlet-po-denverski-zapechennyj-v-duhovke/>

Ингредиенты:

- половина луковицы
- 1 зеленый сладкий перец
- половинка красного сладкого перца (по желанию)
- 200 г ветчины
- 1 ст.л. растительного масла (плюс еще немного для смазывания формы)
- 1 ст.л. сливочного масла
- 8 яиц
- 1/2 стакана псевдомолока
- 200 г сыра средней твердости, желателно чеддера
- соль и молотый черный перец по вкусу

Приготовление:

Лук и очищенные от перемычек и семян сладкие перцы режем некрупными кубиками. В небольшом сотейнике разогреваем оба вида масла. На среднем огне готовим лук и перец со щепоткой соли, часто помешивая, минуты три. Ветчину нарезаем некрупными кубиками. Добавляем в сотейник ветчину и готовим, часто помешивая, еще минуты три, до мягкости перца и лука. Снимаем с огня и немного остужаем. Яйца слегка взбиваем в миске с псевдомолоком, солью и перцем. Сыр трем на крупную терку. Добавляем сыр и лук с перцем в миску со взбитыми яйцами, перемешиваем. Переливаем смесь в слегка смазанную растительным маслом небольшую форму для запекания (секрет толстенького омлета прост: большое количество яиц в небольшой форме

:)).
Ставим форму в разогретую до 200 С (400 F) духовку на 20-25 минут, до готовности.
Вынимаем из духовки, накрываем полотенцем и даем постоять 10 минут. Нарезаем кусочками и подаем.