

Омлет по-китайски



На 100 грамм:
Калорийность: **195,43 ккал.**
Белки: **4,25 г.**
Жиры: **18,5 г.**
Углеводы: **2,47 г.**

Количество порций: **1**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/omlet-po-kitajski/>

Ингредиенты:

- яйцо 2 шт
- соль по вкусу
- масло 3 ст. л
- чеснок 1 зуб
- имбирь 1 ч. л
- сахзам 0,5 ч. л
- помидоры черри 8 шт
- соевый соус 1 ч. л
- вино сухое 1 ч. л
- масло кунжутное 1 ч. л
- петрушка 1 ст. л

Приготовление:

Яйца взбейте с солью.

Нагрейте на сковороде масло. Вылейте взбитое яйцо. Пошевелите чтобы все яйцо сжарилось, сложите пополам.

Выложите омлет. В ту же сковороду добавьте масло.

Обжарьте слегка чеснок и имбирь.

Добавьте сахзам.

Положите помидоры, жарьте около минуты.

Теперь добавьте кунжутное масло, соевый соус и вино. Жарьте еще минуту.

Выложите омлет на тарелку, сверху помидоры и посыпьте петрушкой.