

Омлет пуляр



На 100 грамм:
Калорийность: **131.65 ккал.**
Белки: **10.12 г.**
Жиры: **8.91 г.**
Углеводы: **1.79 г.**

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

Ингредиенты:

- яйца-5шт
- молоко-100мл
- соль-1/4 ч.л

Приготовление:

Отделить белки от желтков.

Белки поместить в посуду для взбивания.

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

Посолить 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 на порции.