

Омлет с творогом



На 100 грамм:
Калорийность: **124.09 ккал.**
Белки: **14.83 г.**
Жиры: **6.27 г.**
Углеводы: **1.38 г.**

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

Ингредиенты:

- творог рассыпчатый обезжиренный 100 г
- яйца куриные 2 шт
- зелень по вкусу
- соль, перец

Приготовление:

Яйца разбиваем и слегка взбиваем венчиком.

Разминаем вилкой творог, но не перетираем, нам нужны крупинки в консистенции омлета. Добавляем творог к яйцам.

Мелко рубим зелень, у меня укроп, но вы в праве выбрать любую другую. Единственное замечание, я пробовала добавлять как сухую, так и свежую, второй вариант по вкусу гораздо выигрывает.

Добавляем зелень к омлету, хорошо перемешиваем. Разогреваем сковороду с небольшим количеством оливкового масла на среднем огне.

Выливаем массу на сковородку и закрываем крышкой.

Примерно через 5-7 минут омлет схватится и заметно побелеет. Тогда нам нужно чуть-чуть убавить огонь.

Доводим омлет до полной готовности под крышкой еще 2-3 минуты.

Его можно порезать прямо на сковороде и сервировать, но я обычно переворачиваю непосредственно на тарелку, а уже потом режу. Внизу омлетик гораздо румянее, именно поэтому не передержите его, а иначе будут угольки.

Во время приготовления творог немного расплавится и будет нежным и приятно тягучим, словно сыр. Солите осторожно, творог может быть уже соленым.

Прекрасный сытный завтрак готов.