



*Zwijany
omlet w sosie z
małżami*

*Akademia
Dobrej Diety*

Zwijany omlet w sosie z małżami

4 porcje/ 4 omlety

Składniki:

8 jaj

¼ szklanki wody

Sól biały i pieprz

2 łyżki stołowe masła

1 puszka małży -miałam konserwowe z Włoch

¼ śmietany

¼ szklanki pokrojonego pora

¼ szklanki posiekanej papryki

Sól i czarny pieprz

2 łyżki stołowe siekanego świeżego koperku

1 papryka

Kilka gałązek koperku do dekoracji

Przygotowanie:

Wymieszaj jaja i wodę w misce, posól i popieprz. Podgrzej masło na patelni i wylej na nią ¼ mieszanki. Wymaż 4 omlety(każdy powinien znajdować się na patelni ok 1 minutę) i pozostaw je do ostygnięcia.

Odlej wywar z małży, zagotuj śmietanę z porami i papryką w garnku. Przypraw solą i pieprzem i pozostaw na ogniu jeszcze przez 5 minut. Dodaj siekany koperek i małże. Polej omlety sosem z małżami i połóż na górze kilka krążków papryki. Zroluj każdy omlet i udekoruj go papryką i odrobiną koperku.

Smacznego!!