



Tekst i zdjęcie: **Lenka86** - Szef Kuchni (1295)

Omlet naturalny zawijany ze szpinakiem

Przepis siostry.

Składniki:

- masło, 2 dag
- jajka, 5 szt.
- woda, 5 łyżk.
- mąka , 4 dag
- czosnek, 1 szt.
- sól, 1 szczypta

Sposób przygotowania:

Przyrządzić szpinak: obrać z korzonków, opłukać starannie, wielokrotnie zmieniając wodą, wybrać sitem i odsączyć, drobno posiekać nierdzewnym nożem. Stopić masło, wsypać mąkę, podsmażyć, odstawić (zasmażka I stopnia); rozprowadzić mlekiem, mieszając zagotować, połączyć ze szpinakiem, podgotować, dodać sól, czosnek. Jajka wylać ze skorupki do garnuszka, rozmieszać widelcem, dodając wodę i sól. Rozgrzać masło na patelni, wlać jajka i smażyć powoli; gdy jajka zetną się od spodu, wyłożyć szpinak na środek wzdłuż omletu. Omlet zwinąć w rulon, wyłożyć na półmisek; wyrównać, obłożyć resztą szpinaku, polać masłem. Tak samo sporządzić omlet z ugotowaną fasolką, kalafiorem, szparagami polanymi masłem.

