

Omlet z awokado, serem kozim, szpinakiem i tymiankiem

Składniki:

- 2 jajka "zerówki" lub "jedyńki"
- 1/2 awokado
- 50g sera koziego
- garść szpinaku
- 2 gałązki świeżego tymianku
- sok z 1/2 cytryny
- 2 łyżki oliwy

Wykonanie:

Oddziel żółtka od białek. Żółtka zachowaj, białka ubij na sztywną pianę. Żółtka wymieszaj z oliwą. Taką miksturę dolewaj stopniowo do ubitych białek, łącząc całość w masę na omleta. Na koniec dopraw szczyptą soli morskiej lub himalajskiej oraz dodaj listki tymianku.

Na rozgrzaną suchą patelnię teflonową wlej przygotowaną masę jajeczną. Gdy masa zetnie się i można podważyć ją łyżką oraz ma złoty kolor, jest gotowa do obrócenia. Drugą stronę omleta smaż także bez dodatkowego tłuszczu przez kilka minut, do uzyskania rumianego koloru.

Awokado przekrój wzdłuż na pół, przekręć powstałe dwie części w przeciwnym kierunku. W pestkę wbij nóż i przekręć go, trzymając mocno awokado w drugiej dłoni. Awokado pozbawione pestki nakrój w kratkę delikatnie małym nożykiem. Za pomocą łyżeczki oddziel kawałki awokado od skórki i przełóż do miseczki, następnie skrop owoc sokiem z cytryny.

Omlet przełóż na talerz i na jednej połowie dodawaj kolejno - liście szpinaku, pokruszony ser kozi i awokado. Przykryj dodatki drugą częścią omleta.