

Omlet z białek z płatkami owsianymi, czarnuszką i szalwią

Składniki:

- 2 łyżki płatków owsianych
- białka z 2 jajek "zerówek" lub "jedynek"
- 1/3 łyżeczki czarnuszki
- 5 liści szalwii
- 2 łyżki oleju rzepakowego

Wykonanie:

Płatki owsiane wsyp do szklanki i zalej zimną wodą. Gdy płatki zmiękną, tj. po ok. 20-30 minutach, odcedź je i odcisnij nadmiar wody.

Białka ubij na sztywną pianę, a następnie dolej stopniowo olej rzepakowy. Liście szalwii przesiekaj drobno i dodaj do białek wraz z odcisniętymi płatkami owsianymi. Dopraw miksturę szczyptą soli i przelej na suchą, lekko rozgrzaną teflonową patelnię.

Gdy masa zetnie się i można podważyć ją łopatką oraz ma złoty kolor, jest gotowa do obrócenia. Drugą stronę omleta smaż także bez dodatkowego tłuszczu przez kilka minut, do uzyskania rumianego koloru.