

Omlet z płatkami gryczanymi, siemieniem lnianym i pomidorkami koktajlowymi

Składniki:

- 2 jajka "zerówki" lub "jedyńki"
- 2 łyżki płatków gryczanych
- łyżka złotego siemienia lnianego
- 6 kolorowych pomidorków koktajlowych
- 2 łyżki oleju rzepakowego

Wykonanie:

Płatki gryczane i siemię lniane wsyp do szklanki i zalej wodą. Gdy płatki gryczane zmiękną, przecedź wszystko przez drobne sito, a następnie odciśnij nadmiar wody. Oddziel żółtka od białek. Żółtka zachowaj, białka ubij na sztywną pianę. Żółtka wymieszaj z olejem. Taką miksturę dolewaj stopniowo do ubitych białek, łącząc całość w masę na omleta.

Dodaj przygotowane wcześniej płatki gryczane z siemieniem lnianym. Pomidorki pokrój na ćwiartki i dodaj również do mikstury jajecznej. Na koniec dopraw ją szczyptą soli morskiej.

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.