

# Puszysty omlet

Przepis dodany przez użytkownika Mike\_THE\_GR8

## Delikatny i puszysty omlet na słodko.

Czas przygotowania: 40 minut

Ilość porcji: 1-2

Stopień trudności: łatwe

Koszt: 5 PLN

### Potrzebne składniki:

- jajka - 3 szt.
- cukier - 3 łyżka(i)
- mąka - 3 łyżka(i)
- olej -

### Przydatne akcesoria:

Patelnia, mikser, garnek do ubicia białek, kubek do ubicia żółtek, łyżka

### Etapy przyrządzania:

- 1.** Oddzielić żółtka od białek. Do żółtek dodać cukier i ucierać na puszystą masę (tak, żeby nie było czuć cukru). Następnie dodać do ubitych żółtek mąkę i ponownie dobrze wymieszać. Jeśli powstała masa jest zbyt gęsta, można dodać odrobinę mleka - tak, żeby masa była puszysta.
- 2.** Ubić białka na sztywną pianę. Do ubitych białek wlać masę z żółtek. Delikatnie wymieszać łyżką (nie należy używać do tego miksera) na jednolitą masę.
- 3.** Rozgrzać patelnię, posmarować delikatnie olejem, ustawić bardzo mały płomień i wlać gotową masę. Smażyć pod przykryciem około 20 minut (mniej więcej w połowie smażenia należy przewrócić omlet na drugą stronę). Należy bardzo uważać, żeby omlet się nie spalił.

### Jak podawać?

Na ciepło prosto z patelni, można posmarować dżemem lub nutellą lub czymś innym - według własnej fantazji. Do środka można też dodać np. borówki (obtoczyć w mące przed wsypaniem do masy, dzięki temu nie opadną na dno w czasie smażenia) albo kawałki czekolady.

### Uwagi:

Trzeba smażyć na baaaardzo małym ogniu pod przykryciem.