

# Omlety z wieprzowiną

Pachnący puszysty omlet, podany wprost z patelni, wspaniale pasuje na weekendowe śniadanie. Z nadzieniem mięsnym jest tak sycący i bogaty w składniki odżywcze, że może być także obiadem.

Potrawa ta daje możliwości tworzenia niezliczonej ilości potąceń smakowych. Dobrze smakuje zarówno z wszelkimi rodzajami mięs, wędlin, ryb, serów, jak i z nadzieniem typowo wegetariańskim. Przygotowanie omletu jest bardzo proste, wymaga jednak trochę wprawy.

## Kilka rad

Dla jednej osoby robimy omlet z 2-3 jajek. Będzie bardzo delikatny, jeżeli przygotujemy go

z dodatkiem śmietanki lub pełnego mleka, najlepiej w proporcji 1 jajko na 1 łyżkę mleka lub śmietanki. Jeżeli chcemy przygotować omlety dla kilku osób, powinniśmy smażyć je pojedynczo, najlepiej na patelni z grubym dnem. Dokładnie umyte, wybite do miseczki, jajka ubijamy delikatnie i niezbyt długo przy pomocy widelca lub różgi (długotrwałe ubijanie powoduje twardość omletu). Na patelni rozgrzewamy masło i w momencie, gdy się rozpuści, wlewamy ubite jajka. W czasie smażenia lekko potrząsamy patelnią, a ścinające się brzegi omletu zawijamy łyżką do środka. Omlety smażymy bardzo krótko, aby ich wewnętrzna strona pozostała miękka i lekko galaretowata. Gotowe nadziewamy farszem, podwijamy boki do środka i zsuwamy na wygrzany talerz.

## Omlet z boczkiem i młodą kapustą

**Składniki (na 2 porcje):** 4 jajka, 4 łyżki śmietanki, sól, pieprz, szczypta gałki muszkatołowej

**Farsz:** 1,5 szklanki poszatkowanych liści kapusty, mała cebula, 2 czubate łyżki pokrojonego w kostkę boczku wędzonego, łyżki oliwy z oliwek, 2 łyżeczki masła, sól, pieprz

- Na rozgrzanej oliwie z oliwek rumienimy kosteczki boczku. Gdy będą złociste i kruche wyjmujemy łyżką cedzakową na talerzyk. Na wytopiony tłuszcz wrzucamy posiekaną cebulkę, podsmażamy. Gdy się zeszkli, dodajemy kapustę. Całość dusimy do miękkości na niewielkim ogniu, aż nadmiar płynu wyparuje. Doprawiamy solą i pieprzem.
- Jajka lekko ubijamy ze śmietanką, solą, pieprzem i szczyptą gałki muszkatołowej. Na bardzo gorącą patelnię z rozpuszczonym masłem wlewamy masę jajeczną.
- Gdy spód omletu delikatnie się zrumieni, a wierzch będzie lekko ścięty, nakładamy ciepłą kapustę, na



to trochę boczku. Przewijamy omlet na pół lub zaginamy boki do środka i od razu zsuwamy na wygrzany talerz.

Podajemy posypany chrupiącymi skwarkami z boczku, przybrany zielenią.

## Omlet z szynką i szparagami

**Składniki (na 2 porcje):** 6 jajek, 2 dorodne ugotowane szparagi, 4 plastry gotowanej szynki z tłuszczem, sól, pieprz, mielona słodka papryka, bazylia, 2 łyżeczki masła, łyżeczka oliwy z oliwek

- Na rozgrzanej oliwie rumienimy szynkę pokrojoną w paseczki, dodajemy szparagi pokrojone w tałarki grubości około 1 cm. Całość przez chwilę trzymamy na niewielkim ogniu, często mieszając. Przekładamy do miseczki, trzymamy w ciepłe.
- Na dobrze rozgrzaną patelnię wkładamy masło, gdy się roztopi, wlewamy masę jajeczną doprawioną do smaku solą, pieprzem i papryką.

Smażymy na niewielkim ogniu tak długo, aż spód będzie lekko zrumieniony, a wierzch całkowicie ścięty.

- Na gotowy omlet wykładamy przesmażoną ze szparagami szynkę, zawijamy boki do środka, posypujemy z wierzchu bazylią i od razu podajemy.

Dobrze smakuje z dodatkiem pomidorów z cebulką. Podajemy posypany chrupiącymi skwarkami z boczku, przybrany zielenią.

*Romana Chojnacka  
Studium Wiejskiego Gospodarstwa Domowego  
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu*