

Gotowany omlet z azjatycką nutą



Składniki

Opis wykonania

2 szt. - Jajka od kury zielononóżki
1 łyżka - Sos sojowy jasny
1 łyżeczka - Sezam
- szczypta - Sól
1/4 szt. - Czerwona kapusta
2 łyżka - Sezam biały
1 łyżka - Olej sezamowy
2 łyżka - Ocet spirytusowy
2 łyżka - Cukier brązowy
- szczypta - Sól
1 łyżeczka - Posiekana papryczka chilli
Kolendra świeża
Bazylija tajaska

Omlet w wersji gotowanej z dodatkami, zapewniającymi tak odległy i jednocześnie niezwykle wspaniały, azjatycki aromat dań.

Jajka roztrzep w misce z sosem sojowym, sezamem i solą.

W garnku zagotuj 2l wody z solą. W wodzie zrób mocny wir i cały czas mieszając, wlewaj jajka. Gdy się zetną, powoli wylej całość na drobne sitko. Tak powstałego omleta zdejmij z sitka i przełóż na talerz.

Kapustę posiekaj w bardzo cienkie paski i posól. Odstaw na chwilę, po czym odlej wodę, która zebrała się w misce.

Sezam upraż na suchej patelni i dodaj do kapusty, podobnie jak pozostałe składniki.

TIP

Przed użyciem jajka zawsze rozbij je wcześniej na talerzyk i zobacz czy żółtko zatrzyma się na środku. Jeśli tak to jajko jest świeże.

Aby szybciej ubić sztywną pianę z białek dodaj odrobinę soli

Ciepłe jajka się szybciej ubijają

TIP TECHNICZNY

Gotowanie na gazie to doskonały sposób na przygotowanie posiłków. Jednak regulacja płomienia może budzić wątpliwości. Co tak naprawdę oznacza: gotować na średnim ogniu? Dzięki płytom FlameSelect bez trudu wybierzesz właściwą wartość grzania. Do przygotowania gotowanego omleta z azjatycką nutą skorzystaj z niskich poziomów mocy: 1-3.