

Jajeczna roladka



Składniki

3 szt. - jaja
1/2 szklanka - mąka
1/2 szklanka - mleko
1/2 szt. - pomidor
1/3 szt. - cukinia
2 garść - żółty ser
1 garść - szczypiorek
1 szczypta - sól
1 łyżeczka - oliwa z oliwek

Opis wykonania

Omlet w nowej odsłonie. Jest zdrowszy od tradycyjnego, bardzo smaczny i sycący. Jego przygotowanie zajmuje chwilę.

Warzywa dokładnie umyj (pomidor sparz wrzątkiem i ściągnij z niego skórkę). Pokrój je w drobna kosteczkę. Jaja, mąkę oraz mleko zmiksuj do uzyskania puszystej masy. Na koniec dodaj pokrojone warzywa, sól i całość dokładnie wymieszaj. Masę wylej na blachę wyłożoną papierem do pieczenia (uprzednio wysmarowana oliwą z oliwek lub masłem) i wstaw do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni na 15-20 minut. Kiedy omlet będzie gotowy, posyp go startym serem oraz szczypiorkiem i zwiń jak roladę.