

DANAILA, Ing.D.Neupauerová, web:
<http://www.ucime-sa.sk/>

Syrové omelety

Bezmäsité jedla



Rýchlo a úsporne

- Rôzne variácie
- Aj pre náročne jazýčky

Dátum: 09.01.15



Ingrediencie

- * 4 vajcia;
- * 8 PL (polievkových lyžíc) hladkej múky;
- * 2 PL jemného kečupu;
- * 2PL plnotučnej horčice;
- * 3/2 PL worcestrovej omáčky ;
- * 2 PL kryštálového cukru;
- * 1 ČL (čajová lyžička) soli;
- * 17 dkg strúhaného syra (eidam 45%) ;
- * 1,25 dcl vody;
- * Olej na vyprážanie.



Do misky si rozbijeme 4 celé vajíčka, pridáme hladkú múku (8 PL) .



Následné pridáme plnotučnú horčicu (2 PL), jemný kečup (2 PL), worcestrovú omáčku (1 a 1/2 PL) , soľ (1 ČL) a cukor. (2 PL).



Eidam si odvážíme a nastrúhame na ostatné suroviny.





Všetky suroviny spolu dôkladné vymiešame. Odmeriame si 1,25 dcl čistej vody a vlejeme ju do zmesi. Znova premiešame.



Na panvicu si nalejeme asi 1 dcl oleja a rozohrejeme ho. Zmes naberame **naberačkou a rovnomerne ju vlejeme na olej. Vytvárame malé palacinky**– Foto nemám zlyhala SD karta znova je to už čudne.



Môžete k tomu urobiť bulharský šalát. Dany recept sa dá použiť samostatne na palacinky či lievančeky ale aj ako obal pre mäso—rezne, či obalenie párkov ako ma odfotené tuná. V cestičku sú parky a ,avokádovo vajíčkový šalát, v ňom je šunka, a s pekinskej kapusty urobený šalát s mrkvy a cibulky k tomu hranolky. Variáciám sa medze nekladú.

Dobrá chuť!