Pórkova omeleta

Kategorie: Vejce

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor: Jílek

Suroviny

Suroviny::
30 g celozrnné mouky, 75 g nízkotučného mléka, 1 malé vejce, 5 g strouhaného popcornu, 1 malý pórek (100 g), 1 lžička másla, sůl, pepř, 50 g nízkotučného jogurtu, 1 lžíce sekané petrželky

Postup

Postup:
Smíchejte mouku, mléko, vejce a popcorn, vypracujte těsto a nechte 20 minut odstát. Pórek očistěte a nakrájejte na tenká kolečka, poduste jej v horkém másle, osolte. Do těsta vmíchejte pórek a omeletu opečte na pánvi po obou stranách dozlatova.Jogurt smíchejte s petrželkou, solí a pepřem a servírujte k omeletě. (Jedna porce obsahuje cca 1290 joulů / 310 kalorií.)