

Омлет с грибами, листовой капустой и фетой

Общее время 15 мин 10 мин Время подготовки 5 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):
2112 кДж / 505 ккал

Жиры: **30,7 г** Белки: **23,7 г**
Углеводы: **34,9 г**

ИНГРЕДИЕНТ

Ы

2 порции

3	яйца
1 ч. л.	сливочного масла
1 ч. л.	Соевый соус натурального брожения Kikkoman
1 щепотка	перца
Подача:	
120 г	грибов
1 ч. л.	сливочного масла
1 ст. л.	Соевый соус натурального брожения Kikkoman
0,5 ч. л.	перца
2 ст. л.	нарезанного зеленого лука
50 г	лиственной капусты кале
50 г	сыра фета
1 ст. л.	лимонного сока
1 ст. л.	оливкового масла
4	цельнозернового хлеба

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Нарежьте грибы. На сковороде обжарьте их на сливочном масле до золотистого цвета, затем заправьте соевым соусом Kikkoman, перцем и 1 ст. л. нарезанного зеленого лука.

Шаг 2

Хорошо взбейте яйца, заправьте их соевым соусом Kikkoman и перцем.

Шаг 3

Растопите сливочное масло на сковороде. Вылейте яичную смесь на сковороду и обжаривайте на слабом огне под крышкой до готовности. Готовый омлет выложите на тарелку.

Шаг 4

Подавайте омлет с грибами и капустой, смешанной с фетой и оливковым маслом. Сбрызните блюдо лимонным соком и посыпьте оставшимся зеленым луком. Подавайте с хлебом.