

Омлет



На 100 грамм:
Калорийность: **176,11 ккал.**
Белки: **8,1 г.**
Жиры: **14,69 г.**
Углеводы: **2,19 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/omlet/>

Ингредиенты:

- 5 яиц
- 200 мл молока
- 1/2 ч.л. соли
- 50г сливочного масла

Приготовление:

Разогреть духовку до 200градусов

Яйца хорошо перемешать (взбивать не надо)с солью и молоком вилкой

Стеклянную форму или две порционные смазать слив. маслом, влить молочно - яичную смесь. Форму поставить в металлическую форму, высоким бортиком, в неё налить воду, вода должна доходить до середины стеклянной формы.

Отправить это сооружение в духовку на 30 мин.

Через 30 мин достать сооружение: вынуть стеклянную форму из формы с водой, разложить по поверхности омлета маленькие кусочки слив. масла и отправить в духовку минут на 5...в этом случае не будет на омлете румяной корочки.