

Omlet PKU z suszonymi pomidorami



Składniki:

Składniki na 2 omlety:

- ☐ 4 łyżki zamiennika jajka BEZGLUTEN
- ☐ 250 ml wody
- ☐ ½ łyżeczki proszku do pieczenia BEZGLUTEN
- ☐ 3-4 łyżki Ekstra uniwersalnego koncentratu mąki niskobiałkowej PKU BEZGLUTEN
- ☐ Suszone pomidory
- ☐ szczypiorek

- ☐ szczypta soli
- ☐ Szczypta pieprzu BEZGLUTEN

- ☐ Olej do smażenia

Przygotowanie

Zamiennik jajka mieszamy intensywnie z wodą do momentu uzyskania jednolitej konsystencji. Dodajemy proszek do pieczenia, mąkę, pokrojone w cienkie paski pomidory oraz sól i pieprz do smaku. Masę wylewamy na dwie, mocno rozgrzane patelnie z olejem. Smażymy partiami z obu stron, do uzyskania złotego koloru.

Gotowe omlety przekładamy na talerze i obficie posypujemy szczypiorkiem.