

Омлет по-японски



На 100 грамм:
Калорийность: **161.89 ккал.**
Белки: **12.19 г.**
Жиры: **11.51 г.**
Углеводы: **1.1 г.**

Количество порций: **2**

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

Ингредиенты:

- яйца 4 шт
- соевый соус 2 ч.л
- немного растительного масла

Приготовление:

Смешиваем яйца и соус.

Капаем оливковое масло (чуть чуть) на сковородку, берем салфетку и смазываем сковороду маслом. Разогреваем сковородку.

Когда сковорода нагреется выливаем наш первый яичный блинчик, чем тоньше он получится - тем лучше.

Как только он подрумянится начинаем сворачивать прямо на сковородке, оставляем на краю. Заливаем следующий блинчик так, что бы его край попадал под наш первый блинчик и снова сворачиваем.

Повторяем это действие пока смесь не закончится.