

Японский омлет



На 100 грамм:
Калорийность: **109,22 ккал.**
Белки: **8,83 г.**
Жиры: **7,58 г.**
Углеводы: **0,49 г.**

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

Ингредиенты:

- яйца 4 шт
- соль немного
- соевый соус 1 ч. ложка

Приготовление:

Разбиваем яйца, соль, соевый соус в посуду и взбиваем ВИЛКОЙ до однородности. Тем временем разогреваем сковороду с антипригарным покрытием, капаем масло, вытираем салфеткой. Салфетку откладываем на тарелку, она нам еще пригодится. Выливаем на сковороду четвертую часть яичной смеси, равномерно распределяем по сковороде. Если омлет пузырится, надо немного снизить нагрев, а пузыри проколоть. Когда омлет схватится, берем две лопатки и начинаем плотно скручивать в рулет к другой стороне сковороды. Затем смазываем сковороду бумагой с маслом и выливаем следующую порцию яичной смеси. Намного приподнимаем рулетик, чтобы смесь затекла и под него. Когда омлет опять схватится, продолжаем закручивать рулет, перемещая его к другой стороне сковороды. И так продолжаем, пока не закончится яичная смесь. После этого можно подрумянить омлет со всех сторон, переверачивая его. Затем переложить омлет на доску, нарезать наискосок, подавать горячими.

Этот рецепт для тех, кто хочет чего-то нового из яиц, немного навыка (у меня получилось с первого раза) при выпекании и завтрак в японском стиле готов!

К удивлению, этот омлет очень нравится детям.

Японцы добавляют в этот омлет еще и сахар (читай подсластитель) и рисовый уксус или сакэ (0,5 чайн. ложки), но он вполне получится и без этого.

