Bezglutenowy omlet ryżowy z kiełkami

Na widelcu

Polecane na: **śniadanie**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

15 min

łatwy

1 porcja

Składniki:

jajko - 1 szt.
mąka ryżowa - 2 łyżka
kiełki - 1 garść
sól, pieprz - 1 szczypta
pomidory suszone - 2 szt.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Białka ubijam na sztywną pianę wraz ze szczyptą soli na najwyższych obrotach. Dodaję mąkę i mieszam na niskich obrotach.

KROK 2: Dodaję kiełki, szczyptę soli i pieprzu. mieszam delikatnie i krótko by omlet nie stracił puszystości.

KROK 3: Smażę z obu stron.

KROK 4: Omlet podaję posypany kiełkami i ozdobiony pokrojonymi pomidorkami.