



Omlet zielony z uszakiem bzowym

 Nikita

Polecane na: [jednogarnkowe](#), [przystawki i przekąski](#), [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [arabska](#), [polska](#)

Warto wiedzieć:

 15 min

 2 porcje

Składniki:

jaja - 4 szt.

uszak bzowy - - garść

cebula mała - 1 szt.

tymianek świeży listki - 1 łyżeczka

szczypiorek posiekany - 2 łyżka

rzeżucha czosnkowa - - kilka listków

zioło grzybowe - - kilka listków

sól ziołowa i pieprz - - do smaku

masło klarowane - - trochę

Dodatkowe info:

Uszak bzowy (*Auricularia auricula-judae*) - grzyb brzozowy, judaszowe uszy, uszak judaszowy, ucho judaszowe, ucho bzowe, grzyb mun. Rośnie na gałęziach i konarach drzew, najczęściej już martwych, bardzo często na konarach czarnego bzu (stąd nazwa). Nazywany bywa też zimowym grzybem, ponieważ kępy owocników pojawiają się do późnej wiosny. Generalnie jest to grzyb całoroczny. Uszak bzowy jest ceniony za swoje właściwości lecznicze: stymuluje układ odpornościowy, działa przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie i przeciwwirusowo. Wykazuje także działanie antynowotworowe i zapobiega powstawaniu zakrzepów. Uszaki zawierają sporo białka, błonnika, witaminy z grupy B, a także cynk, magnez, miedź, potas, selen, wapń i żelazo.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Przygotować wszystkie składniki. Zioła opłukać i osuszyć. Cebulę pokroić w kostkę. Uszaki bzowe pokroić w paseczki lub kostkę. Szczypiorek posiekać.

KROK 2: Na 2 niedużych patelniach rozgrzać po kawałku masła klarowanego. Podsmażyć cebulę i uszaki bzowe (podzielić na pół).

KROK 3: Białka oddzielić od żółtek, ubić na sztywno. Żółtka roztrzepać i dodać do niech pianę z białek, delikatnie wymieszać z solą, pieprzem i posiekanymi ziołami: szczypiorkiem, ziołem grzybowym (może być bez, ale ono podkręca smak), tymiankiem i rzeżuchą

czosnkową (opcjonalnie, odkryłam ją w tamtym roku, rośnie w ogrodzie, jest wieloletnia i można z niej korzystać prawie przez cały rok, nawet spod śniegu wyskubuję listki).

KROK 4: Pianę podzielić na obie patelnie.

KROK 5: Przykryć i smażyć na małym ogniu do momentu ścięcia się całego omletu (około 3-4 minuty).

KROK 6: Wyłożyć na talerze.

KROK 7: Natychmiast podawać.