Wytrawny omlet na białkach

paulina2157

Polecane na: **śniadanie**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

15 min

1 porcja

Składniki:

- białka - 3 szt.
- mąka - 2 łyżka
- mleko - 3 łyżka
- sól - do smaku
- rukola - 1 garść
- ogórek zielony - 0,5 szt.
- pestki dyni - 2 łyżka
- olej lniany - do smaku
- sól i pieprz - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Białka ubić na sztywno i delikatnie wymieszać z mlekiem i mąką. Usmażyć omlet na rozgrzanej patelni. Rukolę opłukać i osuszyć, ogórka obrać i pokroić w kostkę wymieszać z rukolą i ziarnami dyni. Wyłożyć na omlet skropić olejem lnianym oraz do smaku posypać solą i pieprzem.