

Приготовление горячего завтрака

Омлет с овощами

Почему так важен завтрак для студента?

Каждый, кто когда-либо был студентом, помнит, насколько тяжело сидеть на парах на голодный желудок. Сколько энергии затрачивается на изучение нового материала. А если ещё вспомнить, как проходят студенческие вечера (тренировки, прогулки с друзьями, подготовка домашних занятий), то вообще становится непонятно откуда студенты черпают силы на новый день.

А ответ прост: **правильный завтрак!**



Наиболее подходящий для утра источник энергии– Полезный, витаминный завтрак омлет с овощами

В чем польза омлета

Омлет получается низкокалорийным и вкусным. В 100 г он содержит всего 125 ккал. Яйца и овощи приносят неоспоримую пользу и быстро усваиваются организмом.

Диетологи рекомендуют начинать утро с куриных яиц, которые сохраняют в омлете фолиевую кислоту и витамины D, E, B, A, C.

Омлет с овощами и удовлетворяет потребность организма в:

минералах;

магнии;

фосфоре;

калии;

железе;

цинке.

Оптимальное соотношение аминокислот и белков, входящих в состав блюда, заряжают энергией на достаточно долгий срок.



Омлет — король завтраков. Пышная масса с нежнейшим молочным привкусом произведёт впечатление на всю семью. Разнообразные начинки помогут сделать его сытнее и полезнее.

Сытное блюдо для всей семьи получится вкусным, если его приготовить в духовке.

Блюдо выходит ярким, позитивным и насыщенным.

Потребуется:

- яйца — 8 шт.;
- соль;
- овощи — 250 г;
- сливочное масло — 30 г;
- молоко — 240 мл.



Технология приготовления омлета с овощами

Болгарский перец зачищают нарезают кубиком 5x5 мм. Помидоры нарезают кубиком 5x5 мм. Овощи слегка обжаривают в подсолнечном масле.

Яйца вбивают в миску, слегка взбивают венчиком, добавляют молоко, подсаливают, снова немного взбивают. В посуду, которую подготовили для запекания омлета, выкладывают обжаренные овощи (перец и помидоры). Затем выливают омлетную массу нарезанной зеленью укропа и петрушки, ставят в жарочный шкаф или пароконвекционную печь для запекания.

Омлет готовят при t 160-170*.



Характеристика готового блюда

Внешний вид – омлет с овощами имеет вид сочного запеченного блюда из омлетной массы (цвет омлета — желтый), с зеленью и обжаренными овощами внутри (помидорами, болгарским перцем). На поверхности омлета — золотистая поджаристая корочка.

Вкус – омлет с овощами имеет вкус запеченной омлетной массы, болгарского перца, помидоров, зелени. Без постороннего привкуса.

Запах – сочетание запахов омлета, овощей, зелени, запеченного сыра. Без постороннего запаха.



Приятного аппетита!!!!

