

Омлет с авокадо и луковым соусом

Ингредиенты

- Яйцо - 4 шт
- Авокадо - спелое 1 шт
- Репчатый лук - 1 шт
- Кокосовое масло - 30 г
- Оливковое масло - 2 ст.л
- Сыр Пармезан - 50 г
- Соль -
- Перец -



Рейтинг блюда: 5/5

Процесс приготовления

1

Авокадо разрезать, очистить и нарезать на небольшие кусочки. Обжарить на 1 ст. л. кокосового масла до золотистости. Луковицу очистить и мелко нарезать. Обжарить на оставшемся масле до мягкости, довести до кипения и снять с огня, посолить и поперчить.

2

В мисочке взбить яйца с солью и перцем, добавить по желанию сухие травы. Вылить первую половину яйца на разогретую сковороду, накрыть крышкой и жарить 2 минуты. Выложить в середину половину авокадо, присыпать половиной сыра. Лопаткой завернуть в рулет (или просто сложить пополам). Переложить на тарелку, сверху положить обваленный лук и подавать немедленно. Так же поступить и со второй половиной ингредиентов.



Приятного вам аппетита :)