

輕飄飄雲朵歐姆蛋



歐姆蛋 (Omelet, 又稱西式蛋餅) 是將餡料包在煎熟雞蛋中的料理, 是一種可以清光剩菜、簡單又便宜且容易飽足的食物。知名美食作家伊莉莎白·大衛 (Elizabeth David) 就曾以專文描寫歐姆蛋配紅酒當晚餐的美味滋味。

千萬別小看這樣的料理, 雖然方便簡易, 但是成品不僅美觀, 滋味也一級棒。除了一般常見的歐姆蛋做法, 蛋白歐姆蛋讓人不用擔心攝取過多膽固醇, 又能享受美味!

食材準備 (配方比例僅供參考, 可依實際情況斟酌微調)

蛋白液	起司絲	奶油	鹽	紅蘿蔔	彩椒	豆苗	小黃瓜
240g	適量	少許	少許	30g	30g	30g	30g

餡料製作

小黃瓜、紅蘿蔔、彩椒切丁, 將平底鍋熱鍋後加入適量奶油待融化, 倒入切丁食材翻炒, 待熟後起鍋備用。



蛋白歐姆蛋製作

將 EZ egg 冷藏蛋白液、鹽、倒入碗裡拌勻。

平底鍋以中小火熱鍋後加入奶油融化, 倒入上述已拌勻的蛋白液, 四周往中間稍微拌一下讓蛋白膨鬆有厚度。

將起司絲平均鋪於半凝固的蛋白上, 待起司絲稍微融化, 鋪上已炒熟餡料, 再將蛋白對折, 滑入餐盤內即可。

小提醒:

1. 餡料可隨自己喜愛添加, 如洋蔥、菇類、培根等。
2. 起司絲也可改用其它起司, 如切達起士。

