

# Омлет с морепродуктами



0 ч 20 мин



4 порции



11 ингредиенты

## ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

Калорийность:	410 Ккал
Белки:	33.8 грамм
Жиры:	27.5 грамм
Углеводы:	4.4 грамм

# Ингредиенты

Категории: [Французская кухня](#), [Завтраки](#), [Омлет](#)

Ингредиент	Кол-во
Мидии	300 г
Ракушки-венерки (вонголе)	300 г
Соль	по вкусу
Сливочное масло	2,5 ст. л.
Яйцо куриное	8 штук
Лавровый лист	1 штука
Петрушка	25 г
Анчоусный паштет	$\frac{1}{4}$ ; ч. л.
Красный стручковый перец	по вкусу
Перец черный молотый	по вкусу
Шнитт-лук	25 г

# Инструкция

1. Мидии и лавровый лист опустить в кипящую соленую воду на пару минут.
2. Моллюски промыть под струей холодной воды.
3. Взбить желтки, добавив в них пару капель анчоусной пасты, острого перца, соли и черного молотого перца.
4. Отдельно взбить белки и соединить их со взбитыми желтками.
5. На большой сковороде растопить сливочное масло. Когда масло закипит, вылить на сковородку яйца.
6. Готовый омлет разрезать пополам. На одну половинку омлета выложить мидии и моллюски, накрыть второй половинкой и томить под крышкой пару минут.
7. Подавать на стол, посыпав мелко нарезанной петрушкой и шнитт-луком.