

Яичница (Омлет) - светофор - Traffic Light Omelettes

Рецепт на английском языке	Рецепт на русском языке
<p>Ingredients:</p> <ul style="list-style-type: none">2 tsp vegetable oil1 red pepper deseeded and chopped1 yellow pepper deseeded and chopped6 spring onions finely chopped8 eggs4 tbsp 1% fat milk1 pinch ground black pepper	<p>Ингредиенты:</p> <ul style="list-style-type: none">2 ч.л. растительного масла1 красный перец, очищенный от семян и мелко порезанный1 желтый перец, очищенный от семян и мелко порезанный6 перышек зеленого лука, мелко порезанного8 яиц4 ст.л. молока 1% жирности1 щепотка молотого черного перца
<p>Method:</p> <p>Heat 1 tsp vegetable oil in a non-stick frying pan. Add the peppers and spring onions and stir-fry for 3-4 minutes until soft. Tip them out of the pan into a bowl. Wipe out the pan with kitchen paper. Preheat the grill.</p> <p>Beat the eggs and milk together. Heat a few drops of vegetable oil in the non-stick frying pan and pour in one quarter of the egg mixture. Let it flow over the surface and cook for 1-2 minutes to set the base. Sprinkle one quarter of the pepper mixture evenly over the surface, then grill for 1-2 minutes until set. Slide onto a warm plate.</p> <p>Repeat with the remaining mixture to make four omelettes. Serve, seasoned with black pepper.</p>	<p>Приготовление:</p> <p>Разогрейте антипригарную сковородку с 1 ч.л. растительного масла. Добавьте перец и зеленый лук и обжарьте, помешивая, в течение 3-4 минут до мягкости. Ссыпьте их из сковороды в миску. Протрите сковороду бумажным полотенцем. Разогрейте гриль.</p> <p>Взбейте яйца и молоко вместе. Нагрейте несколько капель растительного масла в антипригарной сковороде и влейте четверть яичной смеси. Пусть это растечется по сковороде, поджаривайте в течение 1-2 минут, чтобы основа "схватилась". Посыпьте одной четвертой перечной смеси равномерно по поверхности, и поставьте в гриль на 1-2 минуты, чтобы поджарилась. Выложите на теплую тарелку.</p> <p>Повторите с оставшейся смесью, сделав четыре омлета. Подавайте, приправив черным перцем</p>