

OMLET NATURALNY

Normatyw surowcowy

- jaja 100 g (2 szt.)
- masło 10 g
- woda 10 g
- sól do smaku

Wykonanie

1. Jaja wybić do naczynia, dodać wodę i sól, roztrzepać rąkami do jednolitej masy.
2. Na patelni rozgrzać masło.
3. Masę jajeczną wlać na patelnię i powoli ogrzewać.
4. Gdy zetnie się warstwa przylegająca do patelni, odchylić lekko omlet, aby surowa masa z góry spłynęła na dno patelni.
5. Gdy jajo się zetnie (brzegi będą odchodzić od patelni), a powierzchnia omletu będzie jeszcze galaretowata, można nałożyć na środek nadzienie, np. pokrojoną szynkę, groszek zielony, złożyć, chwilę odczekać i zsunąć z patelni na talerz.

SHOT ON MI9T
AI TRIPLE CAMERA

OMLET MIESZANY Z SZYNKĄ

Normatyw surowcowy

- jaja 100 g (2 szt.)
- woda 10 g
- szynka 20 g
- masło 30 g
- sól, pieprz do smaku

Wykonanie

1. Jaja wybić do naczynia, wymieszać.
2. Masło rozgrzać, wyłożyć na nie drobno pokrojoną szynkę i powoli ogrzewać. Mieszać.
3. Wlać masę jajeczną, lekko wymieszać, smażyć dalej tak jak omlet naturalny.

RA

JAJKO SADZONE

Normatyw surowcowy

- jaja 100 g (2 szt.)
- masło 10 g
- sól, pieprz biały do smaku

Wykonanie

1. Jaja wybić na talerzyk, rozgrzać patelnię, rozpuścić masło.
2. Po jednym jajku wylewać delikatnie na patelnię (uważając, aby żółtka i białka nie uległy uszkodzeniu). Posolić, ogrzewać powoli do ścięcia białka.

JAJECZNICA

Normatyw surowcowy

- jaja 100 g (2 szt.)
- masło lub boczek wędzony 15 g
- sól, pieprz do smaku
- woda lub mleko 2 łyżeczki

Wykonanie

1. Jaja wybić do naczynia, posolić, dodać wodę lub mleko, wymieszać.
2. Na małej patelni rozpuścić masło lub podsmażyć pokrojony w kostkę boczek.
3. Masę jajeczną wlać na patelnię i ogrzewać. Gdy dolna warstwa się zetnie, zebrać ją, zsuwając od dna w kilku dużych pulchnych kawałkach.

OMLET HISZPAŃSKI

Nazwa surowca	j. m.	ilość
Jaja	szt.	5
Ziemniaki	g	150
Pomidory	g	30
Papryka	g	20
Cebula	g	20
Olej	ml	30
Masło	g	30
Sól, pieprz, czosnek		do smaku
Natka pietruszki		do smaku

Sposób wykonania

- Przeprowadź obróbkę wstępną surowców.
- Sparz pomidory, zdejmij z nich skórkę.
- Rozdrobnij warzywa.
- Ziemniaki pokrój na bardzo cienkie talarki.
- Olej rozgrzej na patelni.
- Cebulę, warzywa i ziemniaki duś na oleju do miękkości.
- Jaja ubij lekko widelcem, dopraw solą i pieprzem.
- Wlej masę jajeczną na miękkie dodatki i smaż razem, nie mieszając.



OMLET NA SŁODKO

Nazwa surowców	j. m.	ilość
Jaja	szt.	2
Tłuszcz	g	20
Woda	ml	20
Cukier	g	10
Konfitura	g	40
Sól		do smaku

Sposób wykonania

- Przeprowadź obróbkę wstępną jaj.
- Sporządź masę jajeczną na omlet naturalny, rozpuść masło na patelni, wylej masę i smaż powoli.
- Gdy omlet zetnie się od spodu, powierzchnię oprósz cukrem, połowę omletu zwiń do środka.
- Zrumień omlet od spodu i zwiń w rulon, wyłóż na ogrzany talerz i polej konfiturą.

JAJA POSZETOWE

Nazwa surowca	j. m.	ilość
Jaja	szt.	2
Ocet (winny jasny)	ml	20
Woda	l	0,5
Sól		do smaku

Sposób wykonania

- Przeprowadź obróbkę wstępną jaj.
- Zagotuj w garnku lub rondlu 0,5 l nieosolonej wody z octem (sól rozpuszcza albuminę zawartą w białku), zmniejsz płomień, by woda lekko mrugała (woda na granicy wrzenia).
- Jajo wybij na talerzyk, zrób w wodzie wir łyżką, wylej jajo, nachylając talerzyk tuż nad wrzącą wodą, lub wybij jajo do łyżki wazowej, a następnie zanurz ją w garnku; delikatnie wyjmij łyżkę, pozostawiając jajo we wrzątku.
- Gotuj powoli około 3–4 min.
- Kiedy białko się zetnie, wyjmij jajo łyżką cedzakową.
- Włóż jajo do garnka z zimną wodą, aby zatrzymać proces gotowania. Odśącz je z wody na papierowym ręczniku. Podsuń strzępki białka powstałe wokół jaja pod spód, by nadać mu regularny kształt.

JAJECZNICA ZE SZCZYPIORKIEM

Nazwa surowca	j. m.	ilość
Jaja	szt.	4
Masło (I wersja)	g	30
Olej rzepakowy (wersja II)	ml	30
Szcypiorek	g	30

W wersji I jajecznicę smaży się na maśle, w wersji II na oleju; porównaj smak obu potraw, wyciągnij wnioski.

Sposób wykonania

- Przeprowadź obróbkę wstępną jaj.
- Szcypiorek umyj i posiekaj.
- 2 jaja wybij do miski, rozmieszaj na jednolitą masę i dodaj szczypiorek.
- Na patelni rozgrzej masło (nie nagrzewaj zbyt silnie), wlej masę jajeczną i smaż na wolnym ogniu.
- Gdy dolna warstwa się zetnie, zbierz ją, zsuwając od dna łyżką.



PASTA Z JAJ

Nazwa surowca	j. m.	ilość
Jaja	szt.	4
Majonez	g	30
Szcypiorek	g	10
Sól, pieprz kolorowy		do smaku
Curry, musztarda		do smaku
Oliwki		do dekoracji

Sposób wykonania

- Przeprowadź obróbkę wstępną surowców.
- Jaja ugotuj na twardo, schłódź i obierz.
- Utrzyj je na gładką masę; dodaj pozostałe składniki.
- Masę dopraw do smaku.
- Posyp posiekanym szczypiorkiem i udekoruj oliwkami.

JAJA PO WIEDEŃSKU

Normatyw surowcowy na 1 porcję

Nazwa surowca	j. m.	ilość
Jaja	szt.	2
Masło	g	10
Sól		do smaku

Sposób wykonania

- Przeprowadź obróbkę wstępną jaj.
- Zagotuj wodę w gamku lub rondlu, jaja włóż do wrzącej wody i gotuj powoli 4 min.
- Ogrzej szklankę. Po wyjęciu z wody szybko obierz jaja ze skorupki i włóż do wygrzanej szklanki.
- Gorące jaja oprósz solą, na wierzch połóż masło.
- Jaja po wiedeńsku można przyrządzić też inną metodą: wybij jaja delikatnie (aby nie uszkodzić żółtek) do szklanki, wstaw szklankę do kąpieli wodnej i ogrzewaj do ścięcia się białka, żółtko ma pozostać płynne. Porcja to 2 sztuki.