fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl

Gyeran mari - koreański omlet rolowany bez cukru - przepis

Tutaj najbardziej przyda się cierpliwość przy patelni. Zamiast szybko przyrumieniać jajka, dajemy im czas, aby można było je składać. Przygotuj łopatkę i wolne miejsce na talerz, zanim zaczniesz smażenie.

Składniki

- 3 duże jajka
- ¼ drobno posiekanej czerwonej papryki
- ¼ drobno posiekanej zielonej papryki
- ¼ łyżeczki soli
- 1 łyżeczka oleju roślinnego do patelni

Przygotowanie krok po kroku

1. Roztrzep jajka łyżką lub widelcem, aż znikną pasma białka. Wmieszaj paprykę i sól.
2. Rozetrzyj 1 łyżeczkę oleju ręcznikiem papierowym na średniej nieprzywierającej patelni. Grzej na średnio małym ogniu, aż ciepło będzie wyczuwalne 2–3 cale nad dnem.
3. Odłóż 1–2 łyżki jajek do ostatniego złożenia. Resztę rozprowadź, obracając patelnią. Smaż, aż wierzch zacznie tężeć, pozostając wilgotny.
4. Łopatką zagnij około 1½ cala brzegu, potem składaj dalej, aż zostanie ostatnie złożenie. Jeśli spód brązowieje, zmniejsz ogień lub chwilowo unieś patelnię. Posmaruj końcówkę odłożonym jajkiem. Gdy zetnie się, ale pozostanie wilgotne, dokończ składanie; pozostaw na patelni kilka sekund.
5. Zdejmij z patelni. Po około 5 minutach studzenia pokrój w grube, równe plastry.

Uwagi

Uwaga: Duży ogień powoduje twardnienie i pękanie jajek; niedosmażony środek pozostaje płynny.

Źródło przepisu: https://www.koreanbapsang.com/gyeran-mari-rolled-omelette-with-bell/