

Cukkinis omlett tekercs (sajtos, tonhalas)

Hozzávalók 4 személyre:

8 db tojás
2 db cukkini
150 g tonhal (konzerv)
100 g reszelt sajt
kb. ¼ kaliforniai paprika
szerecsendió (ízlés szerint)
só bors
petrezselyem
1 db sütőpapír

1. A megmosott cukkinit, szeleteld vékony karikákra, majd terítsd egy sütőpapírral bélelt tepsibe.
2. Egy tálba törj fel 8 db tojást és ízesítsd sóval, borssal és szerecsendióval.
3. Egy habverő segítségével habosítsd fel a tojást. Minél levegősebb a felvert tojás, annál könnyebb lesz a megsült omlett.
4. Ezt követően öntsd a tojást a cukkini karikákra és oszlasd el egyenletesen a felszínén.
5. 180 C^o-ra előmelegített sütőben süsd készre 15 perc alatt.
6. A forró omlettet hintsd meg reszelt sajttal, kockára vágott kaliforniai paprikával és tonhállal. Végül, szórd meg a tetejét vágott petrezselyemmel vagy egyéb friss fűszernövényvel.
7. Az omlett felgöngyölésekor a sütőpapír a segítségére lesz, azonban ügyelj arra, hogy minden fordulatnál, óvatosan fejts vissza róla a papírt anélkül, hogy megsértenéd a felületét.
8. A tekercs tálalható egyben, vagy felszeletelve is, rendkívül mutatós és színes. Ideális lehet vendégvárónak, de akár ebédre vagy vacsorára is megállja a helyét.