

Омлет с овощами и творогом

Вам понадобится

Яйцо	3 шт
Творог 2-5%	100 г
Помидор	60 г
Болгарский перец	60 г
Шпинат	40 г
Соль и перец	по вкусу

Приготовление

- 1 Слегка взбить яйца с творогом, посолить и поперчить. Овощи нарезать и приготовить в мультиварке на пару.
- 2 Вылить яично-творожную смесь на разогретую сковороду с антипригарным покрытием и готовить на среднем огне под крышкой до схватывания.
- 3 **Вакуумирование:** готовые омлет с овощами поместить в вакуумный пакет, установить его в вакуумный упаковщик, действуя согласно руководству по эксплуатации. Выбрать режим ВЛАЖНЫЙ.
- 4 Хранить пакет с блюдом в холодильнике до 5 дней.