



Τυλιχτή ομελέτα με τυρί και γαλοπούλα

10'

Χρόνος
Εκτέλεσης

10'

Χρόνος
Ψησίματος

5

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε ένα **μπολ** βάζουμε τα αυγά, αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε με σύρμα χειρός μέχρι να σπάσουν καλά οι κρόκοι. Το μείγμα είναι έτοιμο όταν δεν μένει καθόλου αυγό στο σύρμα.
- Τοποθετούμε ένα **αντικολλητικό τηγάνι** σε μέτρια προς δυνατή φωτιά, προσθέτουμε 1 κ.σ. ελαιόλαδο και το απλώνουμε με τη βοήθεια ενός πινέλου.
- Παίρνουμε λίγο από το μείγμα με τα αυγά με μία **κουτάλα** και το βάζουμε στο τηγάνι.
- Βάζουμε 30 γρ. γαλοπούλα σε κομμάτια, 60 γρ. από τα τριμμένα τυριά, 60 γρ. κόκκινη πιπεριά κομμένη σε κυβάκια και λίγη ρίγανη.
- Αφήνουμε 2-3 λεπτά να ψηθεί και τη μεταφέρουμε ανοιχτή σε **ξύλο κοπής**.
- Τυλίγουμε τη μισή και αφήνουμε στην άκρη.
- Μεταφέρουμε το τηγάνι ξανά στη φωτιά και βάζουμε 1 κ.σ. ελαιόλαδο και άλλη μία κουτάλα από το μείγμα.
- Προσθέτουμε 30 γρ. γαλοπούλα σε κομμάτια, 60 γρ. τριμμένο τυρί, 60 γρ. κόκκινη πιπεριά σε κυβάκια και λίγη ρίγανη.
- Μόλις ψηθεί την μεταφέρουμε ανοιχτή στο ξύλο κοπής φροντίζοντας η άκρη της να ακουμπάει στην άκρη της προηγούμενης ομελέτας.
- Τυλίγουμε την πρώτη ομελέτα μαζί με την δεύτερη αφήνοντας πάλι κενό για να βάλουμε την τρίτη.
- Μεταφέρουμε το ίδιο τηγάνι στη φωτιά και ακολουθούμε την ίδια διαδικασία μέχρι να έχουμε 5 ομελέτες.
- Τυλίγουμε τις ομελέτες μέχρι να έχουμε ένα ρολό από 5 ομελέτες.
- Παίρνουμε 2 φύλλα από αλουμινόχαρτο, μεταφέρουμε το ρολό από τις ομελέτες και τις τυλίγουμε σαν καραμέλα.
- Αφήνουμε 5 λεπτά να ξεκουραστεί και να δέσει.
- Ξετυλίγουμε και κόβουμε με πριονωτό μαχαίρι σε ροδέλες.
- Σεβρίρουμε με τη ρόκα, 1 κ.σ. ελαιόλαδο και πιπέρι.

Συστατικά

- 8 αβγά
- αλάτι
- πιπέρι
- 5 κ.σ. ελαιόλαδο
- 150 γρ. γαλοπούλα καπνιστή, σε φέτες
- 300 γρ. mix τυριών, light, τριμμένα
- 1 πιπεριά κόκκινη
- 2 κ.σ. ρίγανη

Για το σερβίρισμα

- 100 γρ. ρόκα
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- πιπέρι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

380 Θερμίδες (kcal)	25.0 Λιπαρά (γρ.)	10.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	3.9 Υδατ/κες (γρ.)
19%	36%	50%	2%
2.0 Σάκχαρα (γρ.)	33.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.6 Φυτικές Ίνες (γρ.)	2.3 Αλάτι (γρ.)
2%	66%	6%	38%