



Omelette con salmón y queso

Por: LN Giselle Cantú

Tiempo de Preparación: 10-15 min

Tiempo de cocción: 3-5 min

Tiempo Total: 13-20 min

Rinde para: 2 personas

Ingredientes:

- ½ pieza de salmón silvestre (*wild-caught* en inglés) previamente cocinado y sazonado o 1/3 de lata de Salmón "Alaskan Pink Salmon" de la marca *Starkist*. Lo conseguí en HEB Plus de Laredo, Texas – Es una opción más económica de comer salmón silvestre.
- 4 huevos – 2 huevos por persona
- 1/3 de taza de queso *Mozarella* rallado

- Opcional: cilantro, cebolla y pimienta roja previamente guisado y sazonado.
- 2 cdtas de aceite de aguacate o de coco extra virgen – 1 cda por persona

Instrucciones:

1. Cocinar y sazonar previamente el salmón en un sartén y si optaste por agregar la cebolla, cilantro y pimienta también hacer el mismo procedimiento ya sea en el mismo sartén o en otro aparte.
2. Prender el sartén donde cocinarás los *omelettes* a fuego medio.
3. Agregar el aceite. Dejar calentar el sartén mientras preparas el resto de los ingredientes.
4. En un tazón pequeño revolver 2 huevos.
5. Ya caliente el sartén verter ahí la mezcla de huevos y forma un círculo grande.
6. La ½ pieza de salmón "desmenuzar" con un tenedor y luego agregar la mitad de esa ½ pieza (es decir, ¼ de pieza) al centro del *omelette*. Si optaste por el salmón enlatado solamente agregar la mitad de la porción indicada al centro del *omelette*.
7. Después agregar un poco de queso *Mozarella* y las verduras.
8. Con una espátula cerrar el *omelette* en forma de taco.
9. Luego voltear una sola vez para que se dore por el otro lado.
10. Repetir del paso 3 al 9 con el otro *omelette*.
11. ¡Listo!

