

## Омлет со шпинатом (Китайская кухня)

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

листья шпината - 100 г,  
куриные яйца – 2 шт.,  
**Шаосинское вино** - 1 ч.л.,  
**светлый соевый соус** - 2 ч.л.,  
соль – ¼ ч.л. (или по вкусу),  
пшеничная мука - 1 ст.л.,  
водный раствор кукурузного крахмала: ½ ч.л. **кукурузного крахмала** + 1 ст.л. воды,  
имбирь – 2 ломтика,  
готовый бульон (мясной или овощной) – 2 ст.л.,  
или **сухой куриный бульон в гранулах** – ¼ ч.л. + 2 ст.л. воды,  
или вода – 2 ст.л.,  
растительное масло - 1 ст.л.,  
**семена кунжута (белые) обжаренные** – ½ ч.л.



1. Листья шпината ополоснуть. Куриные яйца слегка взбить, как для омлета.
2. В подходящей плошке приготовить соус для омлета – положить в емкость очищенный и натертый на терке имбирь, Шаосинское вино, светлый соевый соус и 2 ст.л. бульона (овощного или мясного) или воды и перемешать до однородной массы.
3. Сложить в гастроемкость листья шпината, присыпать пшеничной мукой, перемешать и отставить в сторону.
4. В плоской сковороде разогреть растительное масло, выложить на сковороду шпинат, присыпанный мукой. Как только листья шпината на сковороде обмякнут, вылить в сковороду подготовленную яичную массу.
5. Дождаться, когда яичная масса «схватится», т.е. станет почти готова, и омлет можно перевернуть, добавить в сковороду приготовленный соус, вылив его на омлет круговыми движениями.
6. Лопаткой аккуратно перевернуть омлет, довести до готовности.
7. Снять готовый омлет и поместить на разделочную доску.
8. Нарезать на квадраты, скажем, со стороной в 5 см и посыпать семенами белого обжаренного кунжута.
9. Выложить квадратики омлета на сервировочную тарелку и подавать.