Омлет с форелью и шпинатом (пышный, запечённый)

Шпаргалка — всё на один взгляд

Покупки

Рыба

- Форель, стейк или филе — 150–200 г (посмотреть на глаз)
- **Сёмга — штатная замена**, но вдвое жирнее форели: порция вырастает с 392 до 448 ккал, жиры с 21,9 до 27,9 г. На подъём почти не влияет — жир внутри кубиков, а не в смеси
- **Если есть заготовка:** пакет замороженных кубиков 200 г = ровно одна готовка. Разморозить в холодильнике, **воду слить**, солить по рецепту: соль в заготовку не кладётся, иначе дозировка 0,8% перестаёт работать

Заморозка

- Шпинат замороженный — ~120 г. Если пачка на 400 г — это **треть пачки**, не половина; если брикетами — 4–5 штук. **Рабочая цифра — ~60 г уже отжатого**, на неё и ориентироваться: отжатый шпинат легко взвесить, а мороженый теряет половину веса водой

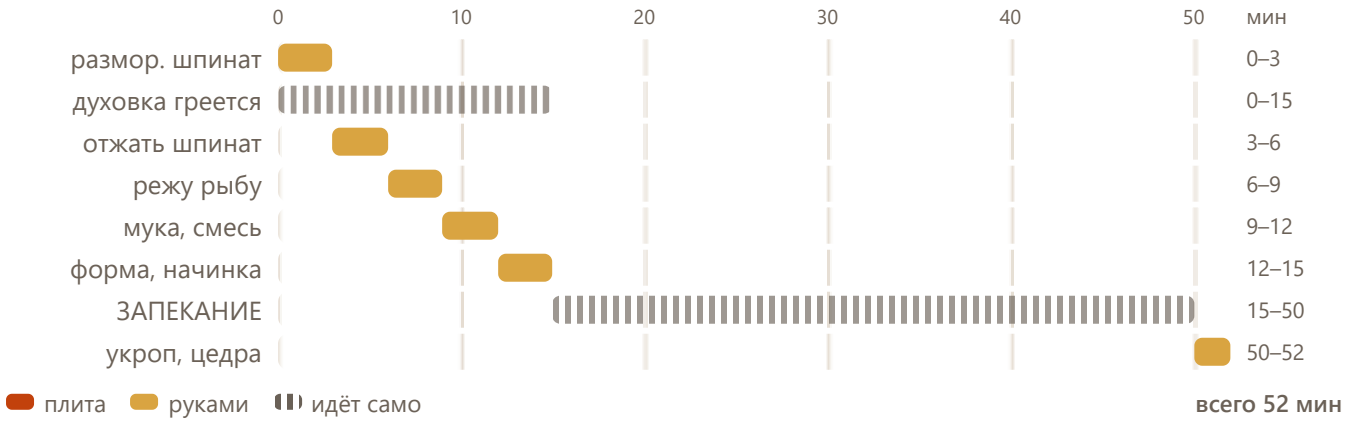
Молочное и яйца

- Яйца — 4 шт
- Молоко — 160 мл, то есть **40 мл на яйцо**. Именно молоко, не сливки, см. особые моменты. Больше 50 мл на яйцо — омлет не удержит высоту
- Масло сливочное — 10 г, смазать форму
- Мука или манка — **3 ч. л. (~15 г)**. Это стабилизатор высоты, и держит он её в том числе после остывания — см. особые моменты. Было 1 ч. л., поднято сознательно

Зелень и специи

- Укроп — несколько веточек
- Лимон — 1 шт, нужна цедра
- Перец чёрный или белый молотый — ¼ ч. л. (~1 г)
- Мускатный орех — щепотка на кончике ножа (~0,3 г)
- Соль — **~5 г всего: ½ ч. л. в смесь и ¼ ч. л. на рыбу со шпинатом.** Солить в два адреса, см. особые моменты

Тайминг



Этап	Длится	Таймер
Духовка греется	15 мин	нет, параллельно подготовке

Этап	Длится	Таймер
Разморозить и отжать шпинат	6 мин	нет
Нарезать рыбу, смешать основу	6 мин	нет
Смазать форму, выложить начинку	3 мин	нет
Запекание	**30–40 мин**	**да**, но готовность по виду: центр не дрожит
Укроп, цедра, подача	2 мин	подавать сразу

Подготовка (общая для обоих способов)

1. Шпинат разморозить: 2–3 минуты в микроволновке или подержать в сите под горячей водой.
2. Форель нарезать кубиком 1,5 см.
3. Смесь: сначала мука, отдельно.
4. Форель и отжатый шпинат сложить в чашку, **посолить отдельно — ¼ ч. л. (2 г)** — и перемешать.
5. Форму смазать сливочным маслом.

Способ А: духовка (подъём выше, результат стабильнее)

6. Разогреть духовку до **180 °C**.
7. Накрыть форму фольгой, не запечатывая наглухо по краям.
8. Запекать **30–40 минут**, не открывая духовку и не меняя температуру.
9. Вынуть, снять фольгу, посыпать укропом, натереть цедру лимона.

Способ Б: микроволновка (быстрый, ~8 минут)

6. Поставить **600 Вт или 70% мощности**, не полную.
7. Греть **5 минут**, затем добавлять по минуте, пока верх не схватится и перестанет быть жидким.
8. Дать постоять 1–2 минуты, проверить кубик форели из центра — должен быть непрозрачным.
9. Укроп, цедра, подавать сразу.

КБЖУ и микронутриенты

Готового блюда ~**606 г**.

Кто ест	Порция	Хватит на
Мужчина, 35–45 лет, 75 кг, сидячая работа (КФА 1,4)	**290 г**	2,1 порций
Женщина, 30–40 лет, 50–60 кг, сидячая работа (КФА 1,4)	**232 г**	2,6 порций

Нутриент	На 100 г	Мужчина, 290 г	Женщина, 232 г
Калорийность	135,2 ккал	**392 ккал** (17%)	**314 ккал** (17%)
БЖУ + клетчатка			
Белки	12,2 г	35,4 г (44%)	28,3 г (45%)
Жиры	7,54 г	21,9 г (28%)	17,5 г (29%)
Углеводы	4,22 г	12,2 г (4%)	9,8 г (4%)
Клетчатка	0,61 г	1,8 г (6%)	1,4 г (5%)
Витамины и минералы			
Витамин C	5,56 мг	16,1 мг (16%)	12,9 мг (13%)
Витамин A	180,25 мкг	522,7 мкг (58%)	418,2 мкг (52%)
Витамин D	4,42 мкг	12,8 мкг (85%)	10,3 мкг (68%)
Витамин B12	1,71 мкг	5 мкг (165%)	4 мкг (132%)
Фолаты (B9)	46,87 мкг	135,9 мкг (34%)	108,7 мкг (27%)
Кальций	89,91 мг	260,7 мг (26%)	208,6 мг (21%)
Железо	1,31 мг	3,8 мг (38%)	3 мг (17%)
Магний	29,47 мг	85,5 мг (20%)	68,4 мг (16%)
Калий	263,56 мг	764,3 мг (22%)	611,5 мг (17%)
Цинк	0,89 мг	2,6 мг (22%)	2,1 мг (17%)
Вода и соль			
Вода	74 мл	215 мл (9%)	172 мл (9%)
Соль (натрий)	1,05 г	3 г (59%)	2,4 г (47%)

В скобках — доля суточной нормы, которую закрывает одна порция. Исключение — соль: у неё показана доля **предела**, 5 г в сутки по рекомендации ВОЗ. Её надо не добирать, а не превышать. Нормы нутриентов — МР 2.3.1.0253-21 (Роспотребнадзор, 2021), I группа физической активности. Предел соли — рекомендация ВОЗ, норма воды — EFSA: это другие источники, и это разные по смыслу величины.