

Cheese Omelette

चीज़ ऑमलेट

Preparation: 2 mins.
Cooking: 1 mins. & 20 sec.h
Serves 4 Cal/Ser 100



Ingredients

- 1 egg
 - ¼ onion - chopped
 - pinch salt and black pepper to taste
- OTHER INGREDIENTS**
- 2 tbsp cheese - grated (½ cube)
 - ½ tsp oil or butter

Method

1. Beat egg. Mix in all ingredients, except oil.
2. In a micro proof quarter plate, heat butter or oil for 30 seconds. Spread at the base evenly.
3. Pour in beaten egg on the plate. Level egg with a fork.
4. Microwave uncovered for 1 minute and 20 seconds.
5. Serve hot with toasts and tomato ketchup.

सामग्री

- 1 अंडा, ¼ प्याज़ - काट लें
 - चुटकी नमक और काली मिर्च - स्वादानुसार
- अन्य सामग्री
- 2 बड़े च. चीज़ - कदुकस करें (½ क्यूब)
 - ½ छोटा च. तेल या मक्खन

विधि

1. अंडे को अच्छी तरह फेंटे। तेल को छोड़ कर अन्य सारी सामग्री मिला लें।
2. मक्खन या तेल को 30 सेकेन्ड के लिए माइक्रोवेव सेफ छोटी प्लेट में गर्म करें। फैला लें।
3. फिंटा हुआ अंडा प्लेट पर डालें। काँटे से फैला लें।
4. 1 मिनट और 20 सेकिण्ड माइक्रोवेव करे।
5. टोस्ट और सॉस/चटनी के साथ गर्म परोसें।