Hozzávalók:
10 dkg csiperkegomba, 2 újhagyma, 4-8 levél fejes saláta, 4 tojás, 2 evőkanál tej, só, őrölt fekete bors, 8-10 dkg sonka (főtt füstölt sonka is lehet), 5 kiskanál olaj, 8 vékony szelet (szeletenként kb. 25 gramm), szögletes formájú, teljes őrlésű lisztből készült rozskenyér (lehet napraforgómagos vagy tökmagos is), 2 dkg vaj vagy sütőmargarin

1. A gombát és az újhagymát megtisztítjuk, mindkettőt vékonyan fölszeleteljük. A salátaleveleket megmossuk, lerázzuk, leszárogatjuk. A tojásokat a tejjel egy tálban elhabarjuk, enyhén megsózzuk, megborsozzuk. A sonkát félcentis kockákra aprítjuk.
2. Egy kisebb, kb. 16 centis, lehetőleg teflon bevonatú serpenyőben 1 kiskanál olajat forrósítunk. A sonkát és a gombát rádobjuk, keverve-rázogatva 2-3 percig pirítjuk, majd szűrőlapáttal kiemeljük, letakarva melegen tartjuk.
3. A serpenyőben 1 kiskanál olajat forrósítunk, a tojás és az újhagyma negyedét ráöntjük. Közepes lángon kocsonyásodásig sütjük, de közben nem kevergetjük, hogy egy szép lepénnyé álljon össze. Félig egy tányérra csúsztatjuk, a sonkás gomba negyedét a már tányéron lévő oldalára halmozzuk, majd egy ügyes mozdulattal a lepény másik felét ráhajtjuk. Letakarva melegen tartjuk, míg ugyanígy el nem készül a másik három tojáslepény.
4. 4 kenyérszeletet margarinnal megkenünk, a fele salátalevelet ráborítjuk. A sonkás gombás omlettet ügyesen ráültetjük, a maradék salátával befedjük, majd rárakjuk a többi kenyérszeletet is. Azonnal tálaljuk.

4 főre
Elkészítési idő: 35 perc
Egy adag: 396 kcal • fehérje: 16,1 gramm • zsír: 22,8 gramm • szénhidrát: 30,9 gramm • rost: 4,7 gramm • koleszterin: 219 milligramm