



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[Recepty](#) 16. 9. 2020 |  MUDr. Daniela Lilling

Cizrnová omeleta se špenátem a houbami

URL článku:

magazin/recepty/Cizrnova-omeleta-se-spenatem-a-houbami__s10007x19801.html

Cizrnovou omeletu vyzkoušejte třeba jako slanou víkendovou snídani. Díky vysokému obsahu bílkovin a vlákniny zasytí a dodá energii na celé dopoledne.



Cizrnová mouka je výbornou bezlepkovou alternativou k mouce pšeničné. Má navíc velmi dobrou pojící schopnost, používá se tedy často do veganských receptů tam, kde je tradičně potřeba více vajec. Je vhodná i jako přídavek v malém množství k **obohacení jídel o nutriční hodnoty nebo jemnou oříškovou chuť.**

Vzhledem k nižšímu obsahu sacharidů a většímu množství bílkovin je **vhodná i při redukčních dietách.**

Ingredience: 2 porce

Omelety:

cizrnová mouka 1,5 hrnku	140 g
1 hrnek vody	250 ml
sojové mléko 0,5 hrnku	125 ml
lněná semínka	4 g
jablečný ocet	10 g
lahůdkové droždí	5 g
0,5 lžičky černé soli Kala Namak	2 g
sušený česnek	2 g
oregano	2 g
jedlá soda	2 g

Náplň

čerstvé houby	250 g
olivový olej 1 lžice	12 ml
šalotka 2ks	110 g
špenát svazek	250 g
česnek 4 stroužky	13 g
čerstvý špenát	250 g
sůl 0,5 lžičky	2 g
citrónová šťáva z 0,5 citronu	10 g
pepř 0,25 lžičky	1 g

Postup

- 1) Ve větší míse smícháme cizrnovou mouku se všemi ostatními suchými ingrediencemi na omelety.
- 2) Pomocí metličky zašleháme do sypkých ingrediencí vodu i sójové mléko tak, aby nevznikly hrudky.
- 3) Těsto necháme 5 minut odležet.
- 4) Na pánvi s nepřilnavým povrchem upečeme postupně 2 omelety z obou stran.
- 5) Pro přípravu náplně rozejdeme na pánvi olivový olej, zpěníme na něm šalotky nakrájené nadrobno, přidáme očištěné a nakrájené houby i prolisované stroužky česneku.
- 6) Osolíme, opepříme a krátce orestujeme.
- 7) Stáhneme plamen a přidáme špenát.
- 8) Jen krátce podusíme, dochutíme citronovou šťávou a směsí naplníme omelety.

výživové údaje	na porci na 100g celkem			kritéria Víím, co jím	
				2 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	500	84	1000	400-700 kcal/porci
bílkoviny	g	28	5	57	-
sacharidy	g	66	11	132	-
z toho cukry	g	10	1,7	21	-
tuky	g	14,5	2,4	29	-
z toho	-	-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	2	0,3	4	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	16,4	3	31	≥ 1,2/100 g
sůl	g	3,2	0,5	6,3	≤ 0,875/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 3 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Víím, co jím (hl. jídlo).

Copyright © 2022

Víím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz