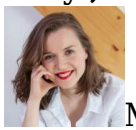
Vegetariánství 16. 9. 2020 |  MUDr. Daniela Lilling

Cizrnová omeleta se špenátem a houbami

URL článku: magazin/recepty/Cizrnova-omeleta-se-spenatem-a-houbami__s20145x19801.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 v**hodná 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 lžíce	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 rozehřejeme 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	Vím, 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 Vím, co jím (hl. jídlo).

vegetariánský recept

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz