



Kikärtsomelett med grönsaksfyllning

Antal: recept_2019_03_10

En vegansk omelett är en rolig frukost eller snabb lunch som kan varieras på många olika sätt! Kikärtsmjölet gör omeletten proteinrik och mättar länge, och svavelhalten i det svarta saltet Kala Namak ger en äggliknande smak. Tillsätt mer av denna krydda för att få ännu mer äggsmak eller byt ut det mot vanligt salt om så önskas.

Pris: 1 kr

Omeletten:

1/4 tsk bakpulver
1 dl kikärtsmjöl
1 1/2 msk näringsjäst
1.5 dl sojamjolk
½ - 1 krm svart salt, svartpeppar, ¼ tsk gurkmeja, en nypa vitpeppar

Fyllning:

En näve babyspenat
1 tomat
En bit röd paprika
En klyfta vitlök
Salt och svartpeppar

Stek skivad tomat och skivad paprika i en stekpanna i en skvätt vatten tillsammans med en klyfta pressad vitlök. Krydda med salt och svartpeppar. När tomaterna och paprikan fått lite färg, tillsätt spenaten och stek ytterligare en minut. Flytta sedan över de stekta grönsakerna till en skål och lägg ett lock ovanpå, så att värmen behålls.

Vispa ihop alla ingredienser till omeletten i en bunke. Häll den sedan i en medelvarm stekpanna i ett jämnt och fint lager, som en pannkaka. Vänta i ett par minuter tills bubblor har formats i ytan och omeletten blivit genomstekt till över hälften. Vänd försiktigt omeletten med en stekspade och stek andra sidan i någon minut tills hela omeletten är genomstekt.

Lägg upp omeletten på en tallrik, fördela fyllningen över ena halvan av den och vik sedan över den andra halvan över fyllningen.