



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Omlet z komosą ryżową i szpinakiem



Omlet z komosą ryżową i szpinakiem

★★★★★(11)

🕒 40 minut

🍴 4 osoby

👨🍳 łatwy

Wartości odżywcze

190 kcal / 1 porcję (135 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 140.59 kcal 7.03%	🥩 Białko 7.14 g 14.28%	🍞 Węglowod. 23.78 g 8.81%	🐟 Tłuszcze 2.80 g 4%	🌾 Błonnik 4.61 g 18.44%	GDA 7.03 %
--	--	---	--------------------------------------	---	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

👨🍳 Składniki

- Ciecierzycyca, nasiona suche - 100g (½ szklanki)
- Quinoa - komosa ryżowa - 90g (½ szklanki)
- Szpinak świeży - 25g
- Len, nasiona - 10g
- Woda mineralna niegazowana - 240g (szklanka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Musztarda - 5g (¼ łyżki stołowej)
- Kmin rzymski - 2.5g (½ łyżeczki)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Papryka ostra mielona - 1.5g (½ łyżeczki)
- Proszek do pieczenia - 2g (½ łyżeczki)
- Sok z limonki - 1.5g (½ łyżeczki)
- Cebula czerwona - 40g (½ sztuki)
- Natka pietruszki siekana - 12g (2 łyżeczki)

👨🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Suchą cieciorkę zmiel z młynku do kawy na mąkę.

KROK 2: Komosę ryżową przełóż na sito o małych oczkach i przepłucz chwilę pod bieżącą wodą. Przełóż ją do garnka, zalej dwukrotnie większą ilością wody i gotuj pod przykryciem na małym ogniu przez 20-30 minut lub do momentu, gdy quinoa wchłonie cały płyn. Ostudź.

KROK 3: Do miski blendera wrzuć wszystkie składniki (mąkę z cieciorki, wystudzoną komosę ryżową, nasiona lnu, umyte liście szpinaku, wodę, sól, proszek do pieczenia, oraz przyprawy). Zblenduj do uzyskania idealnie gładkiej konsystencji.

KROK 4: Do zblendowanej masy dodaj pokrojoną cebulę i posiekaną natkę pietruszki. Wymieszaj.

KROK 5: Na patelni naleśnikowej rozgrzej 1 łyżeczkę oleju i rozprowadź ją po całej powierzchni. Następnie wylej 1 łyżkę wazową ciasta, smaż około 2-3 minut z jednej strony, a następnie przewróć placek na drugą stronę. Smaż jeszcze 1 minutę, do zrumienienia. Czynność powtarzaj do skończenia się ciasta.

**Przed podaniem omlety możesz napełnić ulubionymi zgrillowanymi lub pieczonymi warzywami, hummusem lub pastą z avocado.*

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

