



serce **na nowo**

Mąka z cieciorki "odbija" tłuszcz!
Dania z jej udziałem nie pochłaniają oleju, na którym były smażone.

Omlet z cieciorki z zielonym pesto i warzywami

Propozycja podania



SKŁADNIKI (2 porcje):

- mąka z cieciorki – 150 g
- woda – 250 g
- płatki drożdżowe – 20 g
- olej rzepakowy – 10 g
- zielone pesto z bazylii – 40 g
- pomidor koktajlowy (świeży) – 240 g
- cukinia (świeża) – 200 g
- pieczarka (świeża) – 150 g
- papryka czerwona (świeża) – 150 g
- cebula czerwona (świeża) – 50 g
- oliwka zielona – 30 g
- koperek (świeży) – 10 g
- szczypior (świeży) – 10 g
- rukola (świeża) – 10 g
- sól – 1 g
- pieprz – 1 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Wymieszaj trzepaczką mąkę z wodą, tak by nie było grudek. Odstaw na około godzinę.
2. Po tym czasie dodaj płatki drożdżowe. Dopraw solą oraz pieprzem i ponownie wymieszaj.
3. Masę smaż na rozgrzanym oleju. Uważaj na ciasto, ponieważ ciężko się je przewraca. Możesz pomóc sobie zsuwając omlet na talerz i ponownie przełożyć go na patelnię, żeby usmażyć drugą stronę.
4. Gotowy omlet posmaruj pesto.
5. Następnie zblanszuj warzywa na odrobinie oleju, dopraw solą i pieprzem. Wypełnij nimi omlet.
6. Omlet z warzywami złóż na pół i udekoruj rukolą.



Wartość odżywcza 1 porcji*: 550 kcal, 21 g tłuszczu, 51 g węglowodanów, 27 g białka

* Wartość energetyczna i odżywcza poszczególnych potraw została obliczona na podstawie bazy danych „Tabele wartości odżywczej produktów spożywczych i potraw - Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2017, Wydanie IV rozszerzone i uaktualnione”. Opracowała dr Agata Gałdzińska.