



OMLET Z GRZYBAMI, KOPREM WŁOSKIM I JARMUŻEM



40 MINUT



2 PORCJE

SKŁADNIKI



SOS JOGURTOWY:

- ½ szklanki płynnego jogurtu
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka miodu
- sól i świeżo zmielony pieprz

SALATKA Z KOPRU WŁOSKIEGO I OLIVEK:

- ½ główki kopru włoskiego, cienko pokrojony
- ½ szklanki rozdrobnionych oliwek
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 2 łyżeczki soku z cytryny
- 1 łyżeczka miodu
- sól, świeżo zmielony pieprz

OMLET I DODATKI:

- ¼ szklanki mleka z nerkowców lub migdałowego
- ¼ szklanki mąki z ciecierzycy lub mąki owsianej lub kukurydzianej
- 2 jajka Kotliny Natury
- sól, świeżo mielony pieprz
- 3 łyżki oliwy z oliwek,
- 2 ząbki czosnku, cienko pokrojone
- ½ łyżeczki startego, obranego imbiru
- 1 nieduży pęczek jarmużu lub boćwiny, bez łodyg, liście lekko poszarpać
- starta skórka z 1 cytryny
- tacka grzybów shiitake lub boczników
- 1-2 łyżeczki sosu sojowego tamari
- nasiona sezamu do podania

PRZYGOTOWANIE



1. Wymieszaj jogurt, sok z cytryny, oliwę i miód w małej misce. Dopraw solą i pieprzem.
2. Wrzuć koper włoski, oliwki, oliwę z oliwek, sok z cytryny i miód do średniej miski. Dopraw solą i pieprzem.
3. W średniej misce wymieszaj mleko z nerkowców (lub mleko migdałowe) z mąką z ciecierzycy (zamiennik mąka owsiana lub kukurydziana). Poczekaj, aż zgęstnieje około 12-15 minut. Wbij 2 jajka Kotliny Natury i dopraw solą i pieprzem oraz wybraną mieszanką przypraw, na przykład można użyć kuminu lub Zatar'u.
4. W międzyczasie, na średnim ogniu podgrzej 1 łyżkę oleju w średniej wielkości, najlepiej żeliwnej patelni. Gotuj czosnek, mieszając od czasu do czasu, aż nabierze złotego koloru, około 3 minut. Dodaj imbir i gotuj mieszając, aż stanie się aromatyczny, około 30 sekund. Stopniowo dodaj do patelni liście jarmużu. Gotuj, podrzucając od czasu do czasu, aż staną się chrupiące, około 5 minut. Następnie dopraw solą, pieprzem i wyciśniętym sokiem z cytryny. Przełóż na talerz.
5. Wytrzyj patelnię i rozgrzej 1 łyżkę oleju. Grzyby podsmaż na patelni aż lekko zarumienią się z obu stron, około 5 minuty. Następnie dopraw sosem tamari do smaku. Przełóż na osobny talerz.
6. Wytrzyj patelnię i podgrzej na średnim ogniu pozostałą łyżkę oleju. Wlej ciasto na omlet i smaż około 3 minut aż spód będzie złotobrzawy. Odwróć omlet i smaż do uzyskania jasnozłotego koloru (brzeży będą się lekko zawiązać), około 3 minuty.
7. Omlet możesz podać na patelni lub na dużym talerzu. Na wierzchu ułóż przygotowany jarmuż, grzyby, sałatkę z kopru włoskiego i oliwek oraz polej sosem jogurtowym. Na koniec posyp prażonym sezamem. Smacznego!

KOTLINA NATURY TO MARKA WYBORNÝCH JAJ Z CHOWU EKOLOGICZNEGO, WOLNEGO WYBIEGU, ŚCÍÓŁKOWEGO, A TAKŻE ZNOSZONYCH PRZEZ KURY ZIELONONÓŻKI.

WIĘCEJ PRZEPISÓW ZNAJDZIESZ NA:

WWW.KOTLINANATURY.PL