

Omeleta z červené čočky



Typ receptu
Bezlektózový
Bezlepkový
Veganský



Náročnost
Snadná



Doba přípravy
15 minut



Množství
1 porce

Ingredience:

- 5 – 6 lžic mouky z červené čočky
- Bioharmonie
- 1 lžice olivového extra panenského oleje Biolinie
- sůl Biosal
- pepř Sonnentor
- 100 ml vody
- ½ cibule
- žampiony
- hrášek
- čerstvá petrželka

Postup:

V míse dobře rozmíchejte mouku z červené čočky s vodou, ochuťte solí a pepřem a nechte chvíli odstát. Nakrájejte cibuli nadrobno a lehce osmahněte na pánvi s žampiony a hráškem.

Těsto vlijte v tenké vrstvě na nepřilnavou pánev a omeletu smažte z obou stran.

Omeletu podávejte se zeleninovou směsí, sekanou petrželkou a čerstvou zeleninou.