

Вегетарианский омлет с овощами

И всё-же самый классический завтрак для меня – омлет. Вегетарианский омлет с овощами – “прекрасное начало дня”. Впрочем, в нашем случае было прекрасное утро замечательной субботы. Папа у нас и в пост готовит омлет. Ничто не помешает семейным традициям.



А какие традиции завтрака есть в вашей семье?

#пища #овощи #омлет

Вегетарианский омлет с овощами. Ингредиенты:

Кабачки – два маленьких

Помидор – один большой

Масло растительное – 30 миллилитров

Вода – 200 миллилитров
Мука – 8 столовых ложек
Соль – 1/4 чайной ложки
Куркума – 1 чайная ложка
Сушёный чеснок – 1/2 чайной ложки
Перец белый молотый – 1/2 чайной ложки
Чёрная соль – по вкусу
Зелень – большой пучок



Вегетарианский омлет с овощами. Приготовление:

Поджарить куркуму в разогретом масле в течение нескольких секунд.

Добавить порезанные маленькими кубиками кабачки и помидор. Накрыть крышкой и тушить на небольшом огне около 10 минут.

В это время сделать кляр, смешав муку, воду и соль. Должно получиться жидкое тесто, как на блины.

Овощи припавить чесноком и белым перцем, залить кляром.

Накрыть крышкой и жарить ещё примерно 10 минут, пока тесто полностью не запечётся, но при этом останется нежным и немного клёклым.

Посыпать мелко рубленой зеленью.

Перед подачей на стол посыпать чёрной солью, которая придаст блюду яичный запах.

Рецепт найден [здесь](#).



[Вешенки с овощами](#). Имбирь, маленький острый перчик, чайная ложка коричневого сахара – мелочь, а блюдо заиграло новыми нотками. Вешенки с овощами хорошо переносят перемещение в контейнере и очень вкусны даже после подогрева в микроволновке. Отличный вариант для офисного обеда.

[Нутовый омлет в перце](#). Неделя начинается с понедельника, а понедельник с завтрака. Нутовый омлет в перце – прекрасный вариант начала нового дня и восхитительной недели.

[Рис с тофу и кешью](#). Каждую неделю в пост есть некое «основное» блюдо, которое готовится на два-три дня. Рис с тофу и кешью наше фсё на этой неделе. Тофу скорее здесь для экзотики. Главное – сочетание риса и кешью. Терпкий от имбиря, пикантный

от чеснока и очень интересный вкус. Попробуйте...

Я в [Моём мире](#), [Одноклассниках](#), [Фейсбуке](#), [Вконтакте](#), [Твиттере](#), [Гуглоплюсе](#), [Инстаграме](#).