

Нутовый омлет в перце

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



#пища #омлет #нут #перец #горошек

Нутовый омлет в перце. Ингредиенты:

Болгарский перец – 2 штуки

Нутовая мука – 1 стакан

Вода – 1,5 стакана

Горошек зелёный консервированный – 1/2 банки

Чеснок – 2 зубчика

Соль – по вкусу

Куркума – 1/2 чайной ложки

Масло растительное – 1 столовая ложка



Нутовый омлет в перце.

Приготовление:

Перцы нарезать кольцами толщиной около 1 сантиметра. Отложить часть перца для начинки.

Отложенный перец нарезать мелкими кубиками. Добавить к перцу горошек и измельченный чеснок.

Нутовую муку смешать с водой до получения однородной массы, по консистенции напоминающей жидкую сметану.

В получившуюся нутовую массу добавить соль и специи, а также мелко нарезанные овощи. Всё тщательно перемешать. Это будет начинка для колец из перца.

Разогреть сковороду с маслом. Сначала выложить на сковороду кольца перца, а затем сразу же налить внутрь колец начинку.

Когда начинка полностью «схватится» и перестанет быть жидкой, перевернуть колечки на другую сторону.

Когда нут и перец подрумянятся с обеих сторон, блюдо готово!

Рецепт найден здесь:
<http://big-sister.ru/good-recipes/naryadnyy-nutovyuy-omlet-v-kolcakh-iz-sl.html>



Суп с колбасками и нутом. Не стоит делать из еды культа. С культами вообще стоит быть осторожнее. И тогда во время поста вы сможете спокойно вспоминать суп с колбасками и нутом. Хотя грань между культом и верой действительно тонкая, но думаю это тема отдельного обсуждения...

Фрикадельки из нута. Экзотично, красиво или вкусно? Каких рецептов хотите больше увидеть/посмотреть /почитать? Пост заканчивается. Принимаем заявки, а пока Фрикадельки из нута. Блюдо не диетическое, но сытное.

Веганское нутовое мороженое. Меня зовут Дмитрий и я – сладкоежка. В ближайшее время я буду тщательно изучать состав шоколадок и с печалью смотреть на мороженое. Ан нет. Веганское нутовое мороженое спасёт отца русской демократии. Вкуснее...



Я в Моём мире, Одноклассниках, Фейсбуке, Вконтакте, Твиттере, Гуглоплюсе, Инстаграме.