

# Фальшивый омлет с капустой

Добротная запеканка получившая ради красного словца название Фальшивый омлет с капустой. Вкусно, сытно, и, немаловажно, транспортабельно.



#пища #омлет #капуста

## Фальшивый омлет с капустой.

### Ингредиенты:

Капуста – 150-200 граммов

Кефир – 1 стакан

Мука пшеничная – 1/2 стакана

Мука нутовая или гороховая – 1/2 стакана

Сода – 1/2 чайной ложки

Соль – 1/2 чайной ложки

Куркума – 1/2 чайной ложки

Чеснок сушёный – 1 столовая ложка

Перец – по вкусу

Томаты вяленые (не обязательно) – 6 штук  
Французские травы сушёные – 1 столовая ложка  
Растительное масло – 1 столовая ложка  
Сыр – 50 граммов



## **Фальшивый омлет с капустой.**

### **Приготовление:**

Капусту мелко нашинковать.

Разогреть в режиме “Выпечка” в мультварке растительное масло, положить капусту и обжарить до полуготовности. Добавить вяленые томаты.

Пока жарится капуста, приготовить тесто. В тёплый кефир добавить просеянную муку обоих видов, размешивая венчиком. Добавить соль, соду, куркуму, черный перец, чеснок и зелень. Тщательно размешать.

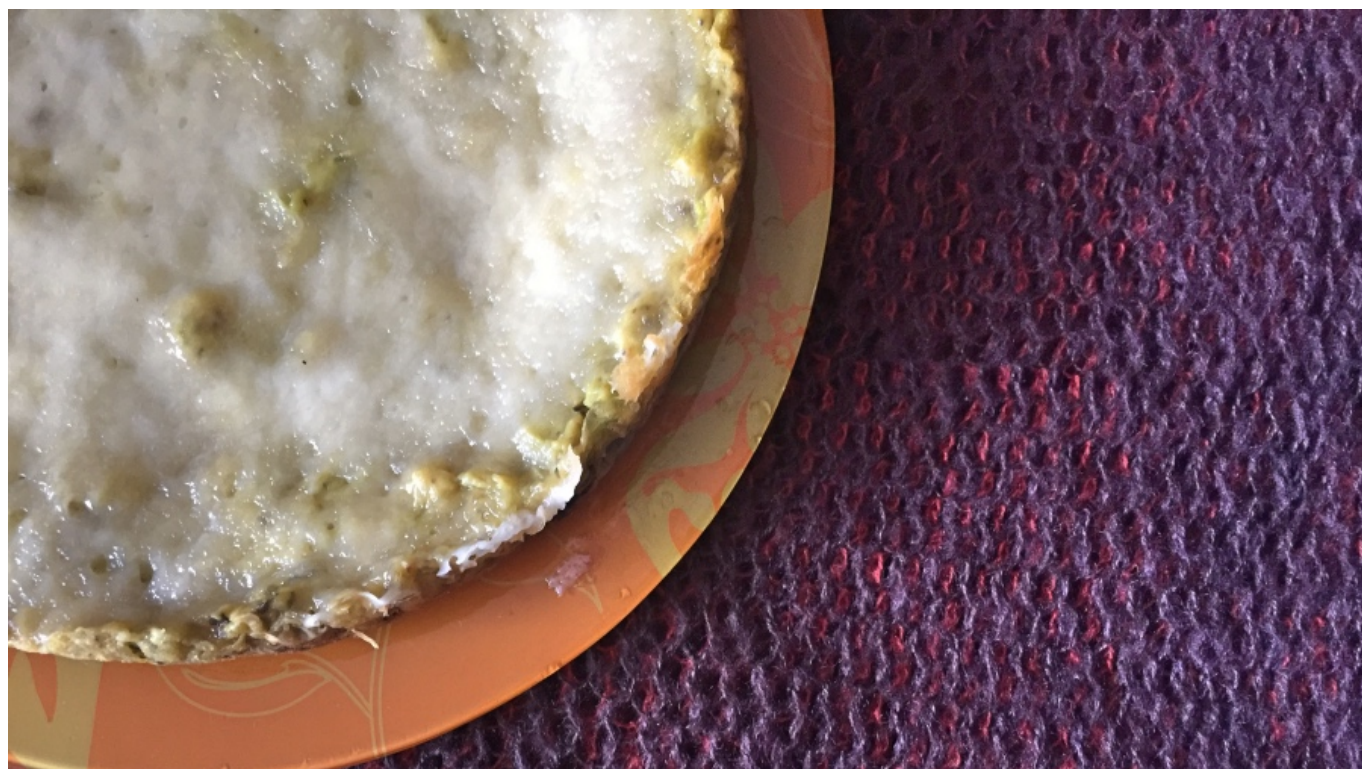
Залить капусту тестом и оставить печься ещё 30-35 минут.

Натереть сыр на крупной тёрке. За пять минут до готовности



посыпать запеканку сыром.

Рецепт найден [здесь](#).



Омлет с бананами. Омлет это яйца, соль и перец. Аксиома? На мой взгляд нет. В эти выходные (под Петров пост) Принцесса приготовила омлет с бананами. На вкус – практически десерт. Особо обращаю внимание, что бананы должны быть созревшими. Учитывая специфику наших магазинов мы покупаем бананы за несколько дней и держим в пакете. Доводим до кондиции.

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?

Омлет От папы. В каждой уважающей себя семье есть традиции. В том числе и касающиеся приготовления пищи. В нашей семье – это субботний завтрак «от папы». И поскольку кулинар я не очень выдающийся, то чаще всего готовлю классический омлет. Собственно рецепт у меня на сайте.

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