

OMELETE VEGANO

INGREDIENTES

1 xícara de grão-de-bico (já deixado de molho na água de um dia para o outro)

2 colheres (sopa) de aveia em flocos

1 colher (sopa) de cúrcuma

2 xícaras de água

cebolinha, salsinha, gergelim, cebola picada e outras ervas a gosto

sal a gosto

MODO DE PREPARO

Escorra a água do grão-de-bico que estava de molho e coloque uma xícara do grão no liquidificador.

Acrescente a água, a aveia em flocos e a cúrcuma e bata até obter uma massa homogênea.

Transfira a massa para outro recipiente, acrescente o restante dos ingredientes, temperos, o sal na quantidade que preferir e misture bem.

Coloque uma frigideira no fogo baixo, de preferência com teflon ou a que você possua que grude menos. Coloque apenas 1 fio de óleo para untar.

Despeje a quantidade de massa na frigideira e frite, como panquecas.

Se você coloca uma quantidade espessa, use uma tampa na frigideira para que cozinhe mais rápido. Tenha paciência, ela demora mais do que os omeletes normais para que fique dourado ou crocante.

Verifique pelas bordas antes de virar a massa, se elas já puderem se desgrudar da frigideira, então vire delicadamente a massa e, caso necessário, passe a espátula em baixo da massa para ter certeza de que ela não grudou; se o meio ainda estiver mole, ela quebra.

Então controle bem o fogo para que as bordas não queimem e o meio mais espesso fique cru.

Pode ser servido puro ou com o recheio que preferir.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/24630-omelete-vegano.html>