

DINNERLY



Special: vegan omelet van kikkererwten met paprika, olijven en cherrytomaten



ca. 25min



2 personen

Een omelet zonder eieren? Yes! Vandaag maak je een heus vegan omelet. Je maakt een beslag van kikkererwtenmeel en gist, dat je verder op smaak brengt met shoarmakruiden. Rooster er wat paprika bij en hussel een makkelijke, frisse salade door elkaar en het genieten kan beginnen.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 pakje kikkererwtenmeel
- 1 zakje edelgistvlokken
- 1 zakje shoarmakruiden
- 1 groene paprika
- 1 zakje groene olijven
- 150g cherrytomatenmix
- 1x krulslamelange

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- grote koekenpan met deksel
- maatbeker
- garde

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

Kan sporen van allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 521kcal, vet 24.3g, koolhydraten 46.4g, eiwit 20.3g



1. Omeletbeslag mixen

Mix een glad **beslag** van het **kikkererwtenmeel**, de **gistvlokken**, de **kruidenmix**, 1,5tl zout en 400ml water. Geen zorgen als het **beslag** wat dun lijkt – dat hoort zo.



2. Groente snijden

Verwijder de zaadlijsten van de **paprika** en snij het vruchtvlees in kleine blokjes. Hak de **olijven** grof. Pel en snij 2 tenen knoflook fijn.



3. Omelet bakken

Verhit een grote koekenpan met 2el olijfolie. (Zie ook de tip in stap 6) Bak de **paprika** 2-3min op middelhoog vuur. Voeg de knoflook toe en fruit 20-30sec mee. Giet het **beslag** in de pan, zet het vuur laag en leg een deksel op de pan. Laat de **omelet** 4-7min bakken tot ie gaar is.



4. Salade mixen

Halveer de **cherrytomaten** en meng ze met de **sla**, 1el olijfolie, 1tl azijn en een snuf peper en zout.



5. Afmaken en serveren

Snij de **omelet** in de pan doormidden met een spatel en schep op de borden. Serveer met de **salade** en bestrooi met de **olijven** en wat vers gemalen peper.



6. Dubbel zo makkelijk

Om het bakken en serveren wat makkelijker te maken, kun je ook 2 middelgrote koekenpannen gebruiken. Verdeel de paprika en knoflook gelijkmatig over de pannen en schenk in elk de helft van het beslag. Zo heeft iedere eter een eigen omeletje.