

# Omlet forever!

TEKST I ZDJĘCIA:

*Jola Stoma i Mirek Trymbulak*

W wielu **domach** omlet obsuguje zarówno **śniadanie**, **obiad**, jak i kolację. **Danie** to otwiera **niesamowite** pole do kreatywności. Najlepsze jest w wersji **wegańskiej** i **bezglutenowej!**



**K**orzystając z tego, że jesienią mamy ochotę na nieco cięższe gatunkowo dania, pokazujemy Wam naszą wegańską wersję omletu bez glutenu. Z czym i jak go podacie, zależy już tylko od Was.

W wersji wytrawnej taki omlet możecie podać tak jak my, z rukolą i pomidorkami koktajlowymi, które można również zatopić w cieście. Na potrzeby wersji słodkiej skorzystałszy z mrożonych malin. Sami pewnie znajdziecie jeszcze 105 innych sposobów przyrządzenia naszego jesiennego bohatera.

Słodkie omlety, a także naleśniki najbardziej lubimy polane sosem karobowo-sezamowym. Melasa z karobu, tahini i mleczko kokosowe to rzeczy, których nigdy nie może zabraknąć w naszej kuchni. Włączcie kreatywność i do dzieła! ●



## Omlet wytrawny

200 g tofu naturalnego  
200 ml aquafaby  
100 ml mleczka kokosowego  
50 g mąki z ciecierzycy  
50 g mąki ziemniaczanej  
2 łyżki oleju

1,5 łyżeczki płatków drożdżowych  
1 łyżeczka czarnej soli Kala Namak  
0,5 łyżeczki sody  
Kilka łyżek oleju do smażenia  
Pomidorki koktajlowe i rukola do dekoracji

Schłodzoną aquafabę [wodę spod ciecierzycy] ubijamy lub miksujemy na gęstą pianę. Tofu miksujemy na jedwabistą masę, dodając pozostałe składniki [zaczynamy od mleczka kokosowego]. Na koniec dodajemy ubitą pianę z aquafaby i łyżką lub różgą delikatnie mieszamy aż do uzyskania jednolitej, puszystej konsystencji.

Rozgrzewamy olej na patelni. Wylewamy na nią ciasto i smażymy. Patelnię możemy przykryć pokrywką, aby ciasto szybciej się ścięło. Po kilku minutach sprawdzamy, czy omlet odpowiednio przysmażył się od dołu i czy można go już przewrócić. Smażymy z drugiej strony i jeśli trzeba, podlewamy olejem. Serwujemy ze swoimi ulubionymi warzywami, pastami itd. Czas przygotowania to około 20 min.



## Omlet na słodko z sosem karobowo-sezamowym

**Omlet:**  
200 g tofu naturalnego  
200 ml aquafaby  
100 ml mleczka kokosowego  
50 g mąki z ciecierzycy  
50 g mąki ziemniaczanej  
3 łyżki cukru trzcinowego zmielnego na puder  
2 łyżki oleju  
1,5 łyżeczki płatków drożdżowych

0,5 łyżeczki czarnej soli Kala Namak  
0,5 łyżeczki sody  
Kilka łyżek oleju do smażenia

**Sos:**  
2 łyżki melasy z karobu  
2 łyżki tahini  
2 łyżki mleczka kokosowego  
Owoce do dekoracji np. maliny

Sposób przygotowania jest taki sam jak wyżej. Gdy omlet jest już gotów, mieszamy ze sobą melasę z karobu, czyli strąków drzewa świętojańskiego, z mleczkiem kokosowym, a następnie z pastą tahini. Tak powstałym sosem polewamy omlet, który możemy dodatkowo udekorować owocami.



*Jola Stoma & Mirek Trymbulak*

projektanci mody, autorzy książek kucharskich oraz wegańskiego i bezglutenowego programu „Atelier Smaku” [www.ateliersmaku.pl](http://www.ateliersmaku.pl)