

Vegan Omelette con Funghi e Formaggio – Video Ricetta



L'omelette con Funghi e Formaggio è una di quelle ricette particolarmente genuine e semplici da preparare, in grado di sorprendere gli ospiti e il nostro stesso appetito, in modo semplice e senza particolari procedimenti. Oggi, la mia casa profuma terribilmente di lavanda, dopo aver passato un'incredibile domenica a raccogliercela nei campi inglesi, tra i fiori violacei e il piacevole venticello estivo. Infatti, non è facile rituffarsi nella quotidianità e oggi la mia giornata sembra infinita, un inizio di settimana che vorresti trasformare immediatamente in weekend. Per fortuna, posso concedermi quei brevi e intensi momenti di pausa, in cui rilassarmi in cucina e proiettare le tensioni al di là dei fornelli, godendomi un pranzo rigenerante per il mio umore e

per il mio organismo.

Il piatto che vi propongo oggi è *uno di quelli che mi salva in tantissime occasioni, in quei momenti in cui non so che cosa preparare e ho poco tempo a disposizione*, allora mi viene in mente che basta unire pochi ingredienti per ottenere un'omelette perfetta, morbida dentro e con una farcitura irresistibile. La farina di ceci è il principale ingrediente di questa ricetta ed è una delle alternative migliori per *sostituire le uova* in ricette simili, inoltre è ricca di proprietà: ha un alto contenuto di proteine, quindi perfetta per una dieta vegan equilibrata ed è indicata anche per chi è intollerante al glutine, aiuta a contrastare il colesterolo cattivo ed ha un sapore delicato, particolare e piacevole. Inoltre, può essere farcita in mille modi differenti, ma l'opzione che vi propongo oggi, con verdure in padella e gustoso formaggio vegan, è una di quelle che preferisco.

Il buon cibo è la risposta a tutte le domande!

VIDEO RICETTA:

Prep 10 mins | **Cook** 20 mins | **Total** 35 mins | **Portion** 2

Ingredienti

Per l'impasto

- 120 g di Farina di Ceci
- 220 ml circa di Acqua
- 20 g di Basilico fresco
- Olio evo q.b.
- Sale Rosa q.b.

Per la Farcitura

- 150 g di Funghi
- $\frac{1}{2}$ Peperone
- $\frac{1}{2}$ Zucchina
- $\frac{1}{2}$ Cipolla dorata
- 2-3 fette di Formaggio vegan Violife
- 10 g di Semi di Finocchio
- 5 g di Paprika
- 5 g di Aglio in Polvere
- Olio evo q.b.
- Sale Rosa q.b.

Procedimento

1. Taglia in piccoli pezzi la cipolla, i funghi e il peperone, e a julienne la zucchina, poi scalda un filo d'olio in una padella, soffriggi la cipolla fino a doratura e aggiungi i funghi, il peperone e la zucchina, facendo cuocere per circa 10 minuti o fino a quando le verdure saranno diventate della consistenza che preferisci, poi a metà cottura aggiungi i semi di finocchio, la paprika, l'aglio in polvere e sale a piacere per insaporire, infine metti da parte.
2. In una ciotola, poni la farina, sale a piacere e il basilico tritato finemente, poi inizia ad incorporare a filo l'acqua e a mescolare con una frusta, fino a formare una pastella liscia, densa ed omogenea, evitando di formare grumi.
3. In una padella, scalda un filo d'olio e versa l'impasto in maniera omogenea, fai cuocere a fiamma medio-bassa per circa 5-7 minuti (*in questa fase non andrà girata, perché la parte interna dovrà rimanere leggermente più morbida*), in modo tale che la parte inferiore diventi perfettamente dorata e quella superiore inizi a solidificarsi e, a questo punto, aggiungi la farcitura e le fette di formaggio, poi chiudi l'omelette e falla

cuocere per altri 2-3 minuti per lato.

4. Servi calda.

Consigli

- Puoi sostituire la farcitura con quella che preferisci.
- Se preferisci una omelette più sottile utilizza meno impasto.
- Puoi sostituire il basilico dell'impasto con prezzemolo, salvia, menta o le spezie che preferisci.
- Io ho ottenuto una sola omelette, utilizzando una padella abbastanza ampia, ma è possibile ottenerne due, con una padella più piccola. In questo caso, ripeti il procedimento fino ad esaurire gli ingredienti
- Servi con insalata di stagione.



**Iscriviti al Gruppo Facebook
Natureat Ricette Vegane**

