Omlet tajski z makaronem

Do przyrządzenia tego omletu doprawionego chili, jajka uciera się z mąką kukurydzianą, dlatego jest on dość zwarty i łatwiej go nadziać kolorowym farszem z warzyw i makaronu ryżowego.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

4 łyżeczki mąki kukurydzianej
8 jajek
1/4 łyżeczki suszonych pokruszonych płatków chili
pieprz
2 łyżki oleju słonecznikowego
125 g makaronu ryżowego nitki
1 łyżeczka oleju sezamowego
120 g pieczarek, pokrojonych w plasterki
2 marchewki, pokrojone w cienkie słupki
1 mała zielona papryka, pokrojona w cienkie paski
170 g białej kapusty, drobno poszatkowanej
2 łyżki sosu sojowego o obniżonej zawartości soli
2 łyżeczki białego octu winnego

2 łyżeczki świeżego imbiru, posiekanego
1 łyżka uprażonego sezamu, do przybrania

PRZYGOTOWANIE:

1) Mąkę wymieszać w misce z 3 łyżkami zimnej wody. Dodać jajka i roztrzepać, aby składniki dobrze się połączyły. Wsypać pokruszoną papryczkę chili i doprawić pieprzem.

2) Rozgrzać na niezbyt dużym ogniu łyżeczkę oleju słonecznikowego na patelni teflonowej o średnicy 20 cm. Wlać 1/4 jajek, przechylając patelnię tak, żeby rozlały się równomiernie po dnie. Smażyć 2 minuty, aż omlet zetnie się i przyrumieni od spodu.

3) Zsunąć omlet z patelni na talerz. W ten sam sposób usmażyć jeszcze 3 omlety. Ułożyć je jeden na drugim, oddzielając warstwą pergaminu. Odstawić i trzymać w cieple.

4) Zalać makaron ryżowy wrzątkiem i moczyć 4 minuty lub zgodnie z instrukcją i na opakowaniu, następnie odcedzić.

5) Rozgrzać resztę oleju słonecznikowego oraz olej sezamowy w woku lub na dużej patelni. Wrzucić pieczarki, marchewkę, zieloną paprykę oraz kapustę i smażyć metodą stir-fry 4–5 minut, aż warzywa zmiękną. Dodać sos sojowy, ocet winny, imbir i makaron ryżowy. Smażyć, delikatnie mieszając, żeby całość mocno się podgrzała.

6) Nałożyć równe porcje nadzienia na omlety i złożyć je na pół. Posypać sezamem i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 388 kcal, 21 g białka, 19 g tłuszczów w tym

4,5 g NKT, 464 mg cholesterolu, 37 g węglowodanów w tym 7 g cukrów, 3 g błonnika, 541 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock