

Ομελέτα – πανκεϊκς από αλεύρι ρεβιθιού

Το αλεύρι ρεβιθιού θα το προμηθευτείτε από καταστήματα με βιολογικά αλλά το βρήκα και στον Σκλαβενίτη.

Το ρεβιθάλευρο έχει μεγαλύτερα ποσοστά πρωτεΐνης από τα άλλα αλεύρια. Ένα φλιτζάνι παρέχει 20 γραμμάρια πρωτεΐνης σε σύγκριση με τα 13 γραμμάρια που παρέχει το αλεύρι σίτου. Ένα φλιτζάνι αλεύρι ρεβιθιού περιέχει: 356 θερμίδες / 20 γρ. πρωτεΐνης / 6 γραμμάρια λιπαρά / 53 γραμμάρια υδατάνθρακες / 10 γραμμάρια φυτικές ίνες

30% της συνιστώμενης ποσότητας θειαμίνη

101% της συνιστώμενης ημερήσιας ποσότητας φυλλικού οξέος

29% φώσφορο

38% μαγνήσιο

42% ψευδάργυρο

74% μαγγάνιο

Για μία μεγάλη ομελέτα (2 άτομα) ή δύο πιο μικρές σε μέγεθος:

Συστατικά:

- 1 κούπα αλεύρι ρεβιθιού
- 1 κούπα νερό
- 2κ.σ. διατροφική μαγιά
- 1κ.γ. Μπέικιν πάουντερ
- Κύμινο
- Πάπρικα
- Κουρκουμά
- Αλάτι και πιπέρι
- 1κ.σούπας ελαιόλαδο

Για πάνω από την ομελέτα:

- 1 φρέσκο κρεμμυδάκι
- $\frac{1}{2}$ αβοκάντο

- Λεμόνι για το τέλος
- 10 ντοματίνια
- Μισή χούφτα μαϊντανό ψιλοκομμένο
- Ελάχιστο μπούκοβο
- Σπόρους (εγώ έβαλα κάνναβης + ηλιόσπορους)

Οδηγίες:

Σε ένα μπολ ανακατεύουμε καλά όλα τα υλικά για την ομελέτα, μέχρι να γίνει ένας παχύρρευστος χυλός. Καλύπτουμε το μείγμα και το αφήνουμε στην άκρη για 10-15 λεπτά.

Κόβουμε τα λαχανικά που θα βάλουμε από πάνω = αβοκάντο, ντοματίνια, φρέσκο κρεμμυδάκι, μαϊντανός (και ότι άλλο θέλετε)

Σε μέτρια φωτιά ζεσταίνουμε ένα αντικολλητικό τηγάνι και ρίχνουμε 1/2 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο να πάει παντού.

Απλώνουμε το μείγμα μέσα στο τηγάνι και ψήνουμε για περίπου 5 λεπτά χωρίς να το πειράξουμε καθόλου, όταν δούμε ότι οι άκρες έχουν αρχίσει και ψήνονται με μια σπάτουλα την ξεκολλάμε περιμετρικά και όταν δούμε ότι μπορούμε να την σηκώσουμε την γυρίζουμε από την άλλη πλευρά και αφήνουμε να ψηθεί για μερικά λεπτά ακόμη (4-5).

Σερβίρουμε στο πιάτο μας, προσθέτουμε τα λαχανικά από πάνω και πασπαλίσουμε με λίγο μαϊντανό, και φρέσκο τριμμένο μαύρο πιπέρι.

Για ένα πιο ολοκληρωμένο γεύμα μπορούμε να προσθέσουμε γλυκοπατάτες φούρνου, γιαούρτι, σπόρους ή ακόμα και σάλτσα ντομάτας.

