

Muuda retsepti

Nimetus *

Herneomlett em

Tüki kaal, g

Serveerimiskogus

Väike

Keskmine

Suur

Valmistamisõpetus

↶

↷

Formats

B

I

≡

≡

≡

≡

≡

≡

Kuumut õlis tükeldatud mugulsibul, küüslauk, seller, paprika ja suvikõrvits. Sega jahud veega, maitsesta segu, lisa tükeldatud roheline sibul ja kalla kuumutatud köögiviljadele. Kuumuta herneomletti mõlemalt poolt keskmisel kuumusel u.5min. Serveeri toorsalatiga.

Kui kasutad hernejahu, siis võib jahu/vee segu segada kuumutatud köögiviljadega läbi ja siis panna uuesti pannile ning praadida mõlemalt poolt. Sellisel juhul omlett mureneb vähem. Kikerherne jahu kasutamisel on omlett tihkem ja on parem pannil pöörata. TULEMUS: väga maitsev. Serveeri toorsalatiga.

NB! Rohelise sibula võib lisada serveerimisel ja ei pea panema

Koostisosad

TÜHJENDA KOGUSTE VÄLJAD

KUSTUTA RETSEPT

LISA KOOSTISOSA +

Nimetus		Bruto, g ?	Neto, g ?	Töötlusaste ?	▼	
↕	Oliiviõli, külmpressitud / kuumpressitud	26	26	Pikaajaline kuumtöötlus	↕	🗑
↕	Mugulsibul	107.53	100	Pikaajaline kuumtöötlus	↕	🗑
↕	Küüslauk	63.29	50	Pikaajaline kuumtöötlus	↕	🗑
↕	Varsseller	131.58	100	Pikaajaline kuumtöötlus	↕	🗑
↕	Paprika, punane	117.65	100	Pikaajaline kuumtöötlus	↕	🗑
↕	Suvikõrvits, erinevad liigid	111.11	100	Pikaajaline kuumtöötlus	↕	🗑
↕	Roheline sibul	40	40	Pikaajaline kuumtöötlus	↕	🗑
↕	Kartulitärklis	40	40	Pikaajaline kuumtöötlus	↕	🗑
↕	Kikerhernejahu	160	160	Pikaajaline kuumtöötlus	↕	🗑
↕	Vesi	320	320	Pikaajaline kuumtöötlus	↕	🗑
Summa:						1036.00 g
Kuumtöötluse kadu ⓘ :						3.47 %
Väljatulek:						1000 g

Toitainete sisaldus ^

Pakendiandmed	Vabatahtlikud pakendiandmed	Täielik tabel	
Toitaine		Kogus	Ühik
Kokku		100	g
Energiasisaldus		467	kJ
Energiasisaldus		111	kcal
Rasvad		3,78	g
Küllastunud rasvhapped		0,497	g
Monoküllastumata rasvhapped		2,15	g
Polüküllastumata rasvhapped		0,742	g
Süsivesikud, imenduvad ?		13,5	g
Suhkrud, kokku ?		3,31	g