



## **Ομελέτα χωρίς αυγά με πιπεριές και μυρωδικά**

**Μερίδες:** 2 ομελέτες **Χρόνος προετοιμασίας:** 15 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 20 λεπτά

**Σκέυος:** αντικολητικό τηγάνι με βάση διαμέτρου 20εκ.

Η ομελέτα καταναλώνεται καλύτερα εντός της ίδιας μέρας.

### **Υλικά:**

- 3 φρέσκα κρεμμυδάκια, κομμένα σε λεπτές λωρίδες
- 1 ξερό κρεμμύδι, κομμένο σε λεπτές λωρίδες
- 1 κόκκινη πιπεριά, σε λεπτές φέτες
- 1 πράσινη πιπεριά, σε λεπτές φέτες
- 120 γρ. ρεβιθάλευρο
- 1 κ.σ. υγρό ζωμό λαχανικών MAGGI
- 240 γρ. νερό
- αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- ελαιόλαδο

### **ΕΚΤΕΛΕΣΗ:**

1) Βάζουμε σε ένα μεσαίο μπολ τον υγρό ζωμό λαχανικών MAGGI και το νερό και ανακατεύουμε καλά με ένα πιρούνι. Προσθέτουμε το ρεβιθάλευρο και φρεσκοτριμμένο πιπέρι και ανακατεύουμε καλά. Αφήνουμε στην άκρη για 10 λεπτά.

2) Σε ένα αντικολητικό τηγάνι (βλ. ταυτότητα συνταγής για τα εκατοστά) ζεσταίνουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο. Ρίχνουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια, τα ξερά κρεμμύδια, τις κόκκινες και τις πράσινες πιπεριές, αλατοπιπερώνουμε και σοτάρουμε σε μέτρια φωτιά για 6-7 λεπτά. Μεταφέρουμε τα λαχανικά σε πιάτο και αφήνουμε στην άκρη.

3) Στο ίδιο τηγάνι συμπληρώνουμε 1 κ.σ. ελαιόλαδο και ρίχνουμε το μισό μείγμα του ρεβιθάλευρου, κουνώντας το παράλληλα με κυκλικές κινήσεις για να καλύψει το μείγμα όλον τον πάτο του τηγανιού.

4) Ψήνουμε σε μέτρια φωτιά για 3-4 λεπτά και την γυρίζουμε με μία σπάτουλα από την άλλη. Ψήνουμε 1-2 λεπτά ακόμα, μοιράζουμε τα μισά λαχανικά στην μισή ομελέτα, την κλείνουμε με προσοχή και σερβίρουμε σε πιάτο.



5) Συνεχίζουμε την ίδια διαδικασία με το υπόλοιπο μείγμα για να φτιάξουμε μία δεύτερη ομελέτα. Σερβίρουμε τις ομελέτες ιδανικά με φρεσκοκομμένη ντοματοσαλάτα.