



Frittata (ομελέτα φούρνου) με ρεβυθάλευρο καιμανιτάρια

Μερίδες: 6-4 **Χρόνος προετοιμασίας:** 15-20 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** 45-50 λεπτά

Σκεύος: πυρίμαχο ορθογώνιο σκεύος διαμέτρου 30×20 εκ.

Φυλάσσουμε στο ψυγείο για 1-2 μέρες.

Υλικά για την ομελέτα:

135 γρ. ρεβιθάλευρο
300 ml νερό
100 ml φυτική κρέμα
1 κ.γλ. μπέικιν πάουντερ
100 γρ. τυρί της επιλογής μας, τριμμένο
1 ξερό κρεμμύδι, κομμένο σε λεπτές φέτες
250 γρ. λευκάμανιτάρια, κομμένα σε φέτες
4 φρέσκα κρεμμυδάκια, σε λεπτές ροδέλες
αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι
ελαιόλαδο

Υλικά για σερβίρισμα:

1 φρέσκο κρεμμυδάκι, κομμένο διαγώνια σε λεπτές φέτες
1 κ.σ. σουσάμι ωμό ή καβουρδισμένο
1 κ.σ. μηλόξυδο
ελαιόλαδο

Εκτέλεση:

1) Ετοιμάζουμε το μείγμα για την ομελέτα, σε ένα μπολ βάζουμε όλα τα υλικά για το μείγμα, εκτός από το τυρί, αλατοπιπερώνουμε και χτυπάμε πολύ καλά με ένα σύρμα για τουλάχιστον 5 λεπτά, προκειμένου να αφρατέψει το μείγμα. Εναλλακτικά το χτυπάμε με μίξερ χειρός για 2-3 λεπτά. Προσθέτουμε το τυρί, ανακατεύουμε και αφήνουμε στην άκρη.

2) Ζεσταίνουμε σε αντικολλητικό τηγάνι 3 κ.σ. ελαιόλαδο και σοτάrouμε σε δυνατή φωτιά για 3-4 λεπτά τα ξερά κρεμμύδια, προσθέτουμε τα μανιτάρια, αλατοπιπερώνουμε και σοτάrouμε για 5-6 λεπτά και στο τέλος σοτάrouμε τα τα φρέσκα κρεμμυδάκια για 1-2 λεπτά. Αφαιρούμε από την φωτιά και αφήνουμε στην άκρη να κρυώσουν ελαφρώς. Προσθέτουμε τα λαχανικά στο μείγμα της ομελέτας και ανακατεύουμε.

3) Λαδώνουμε πολύ καλά ένα πυρίμαχο σκεύος. Μεταφέρουμε το μείγμα της ομελέτας και ψήνουμε σε πολύ καλά προθερμασμένο φούρνο στους 190 °C στον αέρα για 40 λεπτά ή μέχρι όταν βάζουμε ένα μαχαιράκι μέσα στην ομελέτα να βγαίνει ελαφρώς υγρό και η επιφάνεια να έχει πάρει χρυσαφένιο χρώμα. Αν θέλουμε να είναι τραγανή η επιφάνεια, γυρνάμε τον φούρνο στο γκριλ για τα τελευταία 5 λεπτά.

4) Σερβίrouμε με το πράσινο μέρος από τα φρέσκα κρεμμυδάκια, τα οποία έχουμε ανακατέψει με το σουσάμι, το ξίδι και 1 κ.σ. ελαιόλαδο.

Super Tip: Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ότι λαχανικό θέλουμε αντί για τα μανιτάρια, όπως τριμμένα κολοκυθάκια ή καρότα ή μελιτζάνες, γλυκοπατάτες, κολοκύθα σε μικρά κυβάκια, πιπεριές κοκ.