



Ομελέτα φούρνου με φάβα, λαχανικά, χωρίς αυγά

Μερίδες: 4 **Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 35-45 λεπτά
Χρόνος αναμονής: 4-8 ώρες & 20 λεπτά **Σκεύος:** 25x35 εκ.

Φυλάσσουμε το μείγμα για την ομελέτα καλυμμένο & ωμό στο ψυγείο για 1 εβδομάδα.

Υλικά:

180 γρ. φάβα

[440 γρ. Alpro Ρόφημα Σόγιας Χωρίς Ζάχαρη](#)

2 κ.σ. [διατροφική μαγιά](#) ή φυτικό αλμυρό τυρί, τριμμένο

¼ κ.γλ. γλυκιά πάπρικα

¼ κ.γλ. κουρκουμά

1 κ.γλ. μπέικιν πάουντερ

2 κ.σ. ελαιόλαδο

1 κολοκυθάκι, κομμένο σε λεπτές φέτες

100 γρ. αρακά, κατεψυγμένο

2 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα

100-200 γρ. φυτικό τυρί που λιώνει, τριμμένο

Εκτέλεση

- 1) Σε ενα μπόλ βάζουμε την φάβα την καλύπτουμε με καυτό νερό και την αφήνουμε 4-8 ώρες να μουλιάσει.
- 2) Σουρώνουμε την φάβα, την ξεπλένουμε και την μεταφέρουμε σε έναν επεξεργαστή τροφίμων μαζί με το [Alpro Ρόφημα Σόγιας Χωρίς Ζάχαρη](#), τη διατροφική μαγιά ή το τυρί, τα μπαχαρικά και το μπέικιν πάουντερ, το ελαιόλαδο. Αλατοπιπερώνουμε κατα βούληση και πολτοποιούμε πολύ καλά να ομογενοποιηθούν όλα τα υλικά.
- 3) Βάζουμε σε τηγάνι 2 κ.σ. ελαιόλαδο μόλις κάψει, ρίχνουμε τα λαχανικά και σοτάρουμε για 6-8 λεπτά.
- 4) Μεταφέρουμε το μισό μείγμα της φάβας σε ταψί περασμένο με λαδόκολλα. Απλώνουμε τα λαχανικά, περιχύνουμε με το υπόλοιπο μείγμα και πασπαλίζουμε



με το τυρί. Ψήνουμε σε πολύ καλά προθερμασμένο φούρνο στους 200°C στις αντιστάσεις για 25-30 λεπτά ή μέχρι να πάρει χρώμα.

5) Αφήνουμε να κρυώσει για 20 λεπτά και σερβίρουμε με φρεσκοτριμμένο πιπέρι.