

Idź do

Przykładowy
rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany
katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje
o nowościach

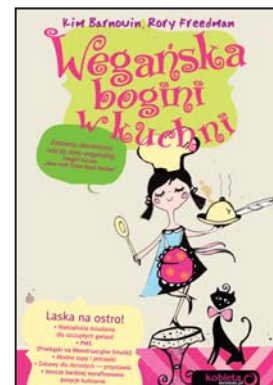
Wegańska bogini w kuchni

Autor: Rory Freedman, Kim Barnouin

ISBN: 978-83-246-1683-1

Tytuł oryginału: [Skinny Bitch in the Kitch:
Kick-Ass Recipes for Hungry Girls Who Want
to Stop Cooking Crap \(and Start Looking Hot!\)](#)

Format: 140x208, stron: 184



Zabawna, obsceniczna oda do diety wegańskiej.

Dwight Garner, „New York Times Book Review”

Laska na ostro!

- Niebiańskie śniadania dla szczupłych gwiazd
- PMS (Przekąski na Menstruacyjne Smutki)
- Modne zupy i potrawy
- Zabawy dla dorosłych – przystawki
- Jeszcze bardziej wyrafinowane pozycje kulinarne

Przekonaj się, co możesz zdziałać na kuchennym blacie

- Mięso
- Nabiał
- Węglowodany

Jedzenie rządzi. Co do tego stwierdzenia nie ma najmniejszych wątpliwości. Nie męczy za bardzo, jest rozkosznie przyjemne i nie trzeba zastanawiać się, czy zadzwoni po wspólnie spędzonej nocy. Istotne jednak, byś w kuchni i życiu nie zadowalała się śmieciami. I właśnie te dwie kwestie – obsesyjna pasja jedzenia i fanatyczna dbałość o zdrowie – skłoniły autorki do napisania bestsellerowej Wegańskiej bogini. Nareszcie przestano nam wciskać bezwartościowe bzdury i stworzono kompletny przewodnik na temat tego, jak odżywiać się właściwie oraz cieszyć jedzeniem. Chcesz wiedzieć, jak przygotować potrawy, które będą dobre dla Twojego organizmu, ale nie będą smakować jak skisła skarpeta? Na szczęście Rory i Kim zajęły się także i tym tematem. Wszystkie wiemy, że życie bez lasagne to nie życie, a ciasto czekoladowe jest niezbędne. Czy wobec tego da się utrzymać ciało wegańskiej bogini oraz zadowolenie z siebie i satysfakcję po długim, namiętym posiłku? Laski, jasne, że tak!

Hasła do skandowania o każdej porze dnia:

- Na pohybel mięsożercom!
- Krowie mleko dla cielaków!
- Koniec zrządzenia, to czas jedzenia!
- Rusz głową i schudnij!
- Zupy mają styl!
- Kanapka najlepszym przyjacielem kobiety!
- Niech stanie się słodko!

SPIS TREŚCI

Podziękowania . . .	9
Wstęp . . .	11
Wegańskie śniadania . . .	17
PMS — Przekąski na Menstruacyjne Smutki . . .	31
Przekąski dla dorosłych . . .	39
Stylowe zupy i potrawy . . .	53
Salatki dla boskich tyłków . . .	61
Bosko sycące kanapki . . .	71
Światowa bogini . . .	85
Włoska bogini . . .	95
Potrawy z maminej kuchni . . .	105
Podstawowe posiłki wegańskiej bogini . . .	121
Boskie sosy i zamienniki produktów mlecznych . . .	145
Szczęśliwe zakończenia . . .	159
Odświeżająca miętówka po posiłku . . .	179
Słowniczek . . .	180
Indeks przepisów . . .	183



Wegańskie ŚNIADANIA

Kawa jest szkodliwa dla organizmu i to zły sposób na rozpoczęcie dnia. (Jeśli to dla Ciebie nowość, przeczytaj „Wegańską boginię”, s. 21). Prawdziwe śniadanie mistrzów to świeże owoce. Ale w weekendy oraz w dni, w które owoce nie wystarczą, ciesz się poniższymi wegańskimi śniadaniem.

Francuska „jajecznicza” bez jaj

Domowe muesli

JEDYNA śniadaniowa kanapka

Ziemniaczana „jajecznicza” bez jaj

Francuski tost pod pierzynką z nerkowców

Podstawowe naleśniki

Podstawowe muffinki owocowo-orzechowe

Koktajle

Wegańskie burrito na śniadanie

Wegomlet z Denver dla dwojga

Francuska „jajecznica” bez jaj

Porcja dla 3 – 4 osób

400 – 450 g twardego lub bardzo twardego tofu, pokruszonego (użyj dłoni lub widelca)

100 g pokruszonego wegańskiego sera typu cheddar, innego łagodnego, półmiękkiego sera lub łagodnego sera topionego

3 posiekane pędy zielonej cebulki

2 rozgniecione ząbki czosnku

2 łyżki płatków drożdżowych

1 łyżka sosu tamari lub innego sosu sojowego

$\frac{1}{2}$ łyżeczki kurkumy

$\frac{1}{2}$ łyżeczki drobnoziarnistej soli morskiej

$\frac{1}{2}$ łyżeczki pieprzu

$\frac{1}{2}$ łyżki rafinowanego oleju kokosowego

1 szklanka pokrojonych w plastry grzybów (obojętnie, jakiego rodzaju, lub mieszanych)

2 szklanki świeżych liści szpinaku

W dużej misce połącz tofu, ser, cebulkę, czosnek, płatki drożdżowe, sos tamari lub inny sos sojowy, kurkumę, sól i pieprz. Odstaw mieszankę na bok.

Dużą patelnię teflonową postaw na średnim ogniu i stop na niej olej kokosowy. Na tłuszcz wrzuć grzyby i smaż je, od czasu do czasu mieszając, aż będą miękkie, przez około $1\frac{1}{2}$ minuty. Dorzuć szpinak, jeśli to konieczne, to po garści naraz, i smaż, aż liście zmiękną, przez około 1 minutę. Dodaj tofu z dodatkami i smaż całość, od czasu do czasu mieszając, przez 3 – 4 minuty lub tak długo, aż z „jajeczniczy” wyparuje cały płyn i będzie gorąca. Podawaj natychmiast.

Domowe muesli

- 1 szklanka jagód (jeśli użyjesz truskawek, usuń z nich ogonki i pokrój je w ćwiartki)
- 1 opakowanie (ok. 150 g) sojowego jogurtu waniliowego lub owocowego
- $\frac{2}{3}$ szklanki domowego muesli

DOMOWE MUESLI

Porcja na ok. 6 szklanek

- 2 szklanki płatków owsianych
- $1\frac{1}{4}$ szklanki (100 g) płatków migdałowych
- $\frac{1}{4}$ szklanki niesłodzonych wiórków kokosowych
- $\frac{1}{4}$ łyżeczki drobnziarnistej soli morskiej
- $\frac{1}{4}$ szklanki syropu klonowego
- 2 łyżki syropu ryżowego
- 2 łyżki oleju krokoszowego plus niewielka ilość do wysmarowania blachy
- 1 szklanka suszonych owoców (rodzynek, jasnych rodzynek, żurawiny, posiekanych moreli — możesz wykorzystać jeden rodzaj owoców lub zmieszać je w dowolnej kombinacji)

Rozgrzej piekarnik do 150°C.

Płatki owsiane rozłóż na dużej blasze do pieczenia o wysokich brzegach i piecz je, od czasu do czasu mieszając, przez około 15 minut, aż będą lekko uprażone.

W międzyczasie w dużej misce połącz migdały, kokos i sól. W małej misce wymieszaj syrop klonowy, syrop ryżowy i olej.

Uprażone płatki wsyp do migdałów z dodatkami. Następnie dodaj wymieszane syropy i dokładnie wszystko połącz.

Wysmaruj tłuszczem blachę. Muesli rozłóż równomiernie na blasze i piecz je, mieszając od czasu do czasu, aż będzie złotobrązowe, przez ok. 20 – 25 minut (mieszanina będzie wyglądać nadal na gorącą i mokrą — i taka też będzie w dotyku). Domieszaj do muesli suszone owoce, a następnie pozostaw całość do pełnego wystudzenia w rondlu lub na kratce z piekarnika. (Czekanie, aż muesli wystygnie, będzie torturą. Postaraj się jednak. Ta potrawa jest gorąca). Przechowuj w szczelnym pojemniku.

JEDYNA śniadaniowa kanapka

Porcja na 4 kanapki

ok. 200 – 250 g pieczonego
lub smażonego tofu
2 łyżki rafinowanego oleju kokosowego
4 plastry wegańskiej wędliny sojowej
o smaku bekonu
4 plastry wegańskiego sera typu cheddar,
innego łagodnego, półmiękkiego
sera lub łagodnego sera topionego
8 kromek pieczywa pełnoziarnistego
4 plastry pomidora (opcjonalnie)
2 łyżki masła sojowego
drobnoziarnista sól morską
pieprz
keczup (opcjonalnie)

Kawałek tofu podziel na 4 cienkie plastry. Dużą patelnię postaw na średnim ogniu i stop na niej olej kokosowy. Na tłuszczu smaż przez 2 minuty tofu oraz wędlinę. Obróć tofu i wędlinę na drugą stronę i dodaj do tofu niewielką ilość masła sojowego, zanim położysz na tofu ser. Przykryj patelnię i smaż wszystko przez kolejne 2 minuty. Na 4 kromkach połóż po 1 plasterze wędliny, 1 kawałku tofu z serem oraz po 1 plasterku pomidora, jeśli chcesz go użyć. Całość szczerze posyp solą i pieprzem oraz polej keczupem, jeśli masz taką ochotę, i przykryj pozostałymi 4 kromkami. Podawaj natychmiast. Po tym wszystkim możesz umrzeć szczęśliwa.

Ziemniaczana „jajecznicą” bez jaj

Porcja dla 4 – 6 osób

ok. 250 g startego wegańskiego sera
typu cheddar, mozzarella lub innego
łagodnego, półmiękkiego sera
200 – 250 g twardego lub bardzo
twardego tofu pokrojonego w kostkę
o boku ok. 1 cm
2 pomidory pokrojone w kostkę o boku
ok. 1 cm
1 łyżeczka drobnziarnistej soli morskiej
1/2 łyżeczki pieprzu
1/2 łyżeczki papryki
1 łyżka rafinowanego oleju kokosowego
250 g wegetariańskich parówek,
pokruszonych lub pokrojonych
na niewielkie kawałki
— „na jeden ząb”
1/2 cebuli pokrojonej w kostkę o boku
ok. 1 cm
2 duże ziemniaki (ok. 700 g) pokrojone
w kostkę o boku ok. 1 cm
2 ząbki czosnku pokrojone w cienkie
plasterki

W dużej misce połącz ser, tofu,
pomidory, sól, pieprz i paprykę.
Odstaw całość na bok.

Dużą patelnię postaw na średnim
ogniu i stop na niej 1/2 łyżki oleju
kokosowego. Na tłuszcz wrzuć pa-
rówki i smaż je zgodnie z instruk-
cjami podanymi na opakowaniu. Pa-
rówki wrzuć do miski z mieszanką
serową. Na patelni na średnim ogniu
stop pozostałe 1/2 łyżki oleju koco-
sowego. Na tłuszcz wrzuć cebulę
i smaż ją, od czasu do czasu mie-
szając, przez 1 minutę. Dorzuć
ziemniaki i smaż je, od czasu do
czasu mieszając, przez 15 – 20 mi-
nut, aż zmiękną. Do ziemniaków
dorzuć czosnek i smaż całość przez
1 minutę. Dodaj mieszankę serową
i smaż całość, od czasu do czasu
mieszając, przez 2 – 3 minuty lub
tak długo, aż całość będzie gorąca.

Francuski tost pod pierzynką z nerkowców

Porcja na 6 – 8 tostów

- 1 1/2 szklanki mleka sojowego
lub ryżowego
- 3 łyżki skrobi kukurydzianej
- 1 łyżeczka cynamonu
- 6 łyżek mąki z ciecierzycy
lub z brązowego ryżu
- 1 szklanka drobno posiekanych
orzechów nerkowca
- 2 łyżki (lub więcej, w zależności
od tego, ile będzie potrzeba
do smażenia) rafinowanego oleju
kokosowego
- 6 – 8 kromek wegańskiego pieczywa
pełnoziarnistego lub pieczywa
pełnoziarnistego z rodzynkami
syrop klonowy do polania

W średniej misce wymieszaj mleko sojowe lub ryżowe, skrobię kukurydzianą i cynamon. Domieszaj do nich mąkę z ciecierzycy lub z brązowego ryżu. Przełóż całość do płytkiego naczynia. Orzechy nerkowca wysyp do drugiego płaskiego naczynia.

Dużą patelnię postaw na średnim ogniu i stop na niej olej kokosowy. Kromki pieczywa maczaj pojedynczo w mlecznej mieszance z obu stron, by równomiernie nasiąknęły. Zanurz kromkę z jednej strony w orzechach i dociśnij ją, by orzechy do niej przyłgnęły. (Tak, trochę trudno jest to tak zrobić, by orzechy przykleiły się do chleba. Nie marudź. Za chwilę będziesz jeść francuskie tosty!). Połóż chleb na patelni (może będzie go trzeba smażyć w kilku porcjach) — orzechami do dołu. Smaż go przez 2 – 3 minuty, aż orzechy dobrze się zrumienią. Ostrożnie przewróć kromki na drugą stronę i smaż je dalej, aż z drugiej strony również się zrumienią, przez ok. 2 – 3 minuty. Podawaj natychmiast z syropem klonowym.

Podstawowe naleśniki

Porcja na ok. 8 naleśników o średnicy 8 – 11 centymetrów

- 1 1/4 szklanki pełnoziarnistej mąki
do wypieków
- 1 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 1/2 łyżeczki drobnziarnistej soli morskiej
- 1 1/2 szklanki mleka ryżowego
- 2 łyżki stopionego rafinowanego oleju
kokosowego lub oleju krokoszowego
- 1 łyżka syropu klonowego plus
odrobina do polania
- 1 łyżeczka czystego ekstraktu z wanilii

W dużej misce wymieszaj mąkę, proszek do pieczenia i sól. W średniej misce wymieszaj mleko ryżowe, olej, syrop klonowy i wanilię. Składniki płynne wymieszaj ze składnikami suchymi, mieszając je tylko na tyle, by lekko się połączyły (nie szkodzi, jeśli zostanie kilka grudek).

Rozgrzewaj dużą teflonową patelnię na średnim ogniu przez co najmniej 2 minuty. Nabierając za każdym razem ok. 1/4 szklanki ciasta, wykładaj je na blachę lub patelnię. Smaż tak długo, aż pojawią się pęcherzyki, brzegi zaczną odstawać, a naleśniki będą ładnie zrumienione

od spodu (przez ok. 2 – 3 minuty). Przewróć je na drugą stronę i smaż przez 1 – 2 minuty, aż również z drugiej strony ładnie się zrumienią. Jeśli to konieczne, gotowe naleśniki trzymaj w ciepłym piekarniku, aż skończysz smażyć całą porcję. Podawaj gorące z syropem klonowym.

NALEŚNIKI JAGODOWE

Do ciasta domieszaj 1 szklankę jagód.

NALEŚNIKI

BANANOWO-ORZECHOWE

Do ciasta domieszaj 1 dużego banana pokrojonego w cienkie plasterki i 1/2 szklanki posiekanych orzechów włoskich.

NALEŚNIKI CZEKOLADOWE

Ilość pełnoziarnistej mąki do wypieków zredukuj do 1 szklanki i 2 łyżek. Do ciasta dodaj 1/4 szklanki niesłodzonego naturalnego kakao. Ilość syropu zwiększ do 2 łyżek.

Podstawowe muffinki owocowo-orzechowe

Porcja na 12 standardowej wielkości muffinek

- $\frac{1}{4}$ szklanki stopionego rafinowanego oleju kokosowego lub oleju krokoszowego — plus niewielka ilość do wysmarowania foremek
- 2 szklanki pełnoziarnistej mąki do wypieków
- $\frac{1}{2}$ szklanki naturalnego cukru trzcinowego lub innego środka słodzącego w suchej postaci
- 1 łyżka jaj „bez jaj” w proszku
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- $\frac{1}{4}$ łyżeczki drobnziarnistej soli morskiej
- 1 $\frac{1}{4}$ szklanki mleka sojowego
- 1 łyżeczka wanilii
- 1 szklanka świeżych lub suszonych owoców, pokrojonych w kostkę lub posiekanych, jeśli to konieczne
- $\frac{1}{2}$ szklanki posiekanych orzechów (opcjonalnie)

Rozgrzej piekarnik do 190°C. Standardowej wielkości foremki do muffinek wysmaruj tłuszczem lub wyłóż papierowymi foremkami do muffinek.

W dużej misce połącz pełnoziarnistą mąkę do wypieków, cukier trzcinowy, proszek do pieczenia, sól i substytut jaj. W średniej misce wymieszaj mleko sojowe, olej i wanilię. Składniki płynne wymieszaj z suchymi, mieszając je tylko na tyle, by lekko się połączyły. Domieszaj do ciasta owoce i orzechy, jeśli zdecydujesz się ich użyć. Przełóż ciasto do przygotowanych foremek i podziel je równo pomiędzy foremki. Piecz muffinki przez 15 – 20 minut lub tak długo, aż wykałaczka wbita w środek muffinki po wyciągnięciu będzie czysta.

MUFFINKI POMARAŃCZOWO-ŻURAWINOWE

Dodaj skórkę z $\frac{1}{2}$ pomarańczy. Zamiast owoców użyj suszonej żurawiny i pominiń orzechy.

MUFFINKI TROPIKALNE O SMAKU ORZESZKÓW MACADAMIA

Dodaj skórkę z $\frac{1}{2}$ pomarańczy, w charakterze owoców użyj banana i wiórków kokosowych, a zamiast innych orzechów użyj orzeszków macadamia.

MUFFINKI JABŁKOWO-CYNAMONOWE

W charakterze owoców użyj jabłek, pominiń orzechy, a do suchych składników dodaj 1 łyżeczkę mielonego cynamonu, $\frac{1}{4}$ łyżeczki mielonej gałki muszkatołowej i $\frac{1}{8}$ łyżeczki mielonych goździków.

MUFFINKI CUKINIOWO-RODZYNKOWE

W charakterze owoców użyj startej cukinii i rodzynek, pominiń orzechy, a do suchych składników dodaj 1 łyżeczkę mielonego cynamonu i $\frac{1}{2}$ łyżeczki mielonego imbiru.



Podstawowy koktajl owocowy

Porcja na ok. 2 szklanki

2 szklanki posiekanych, mrożonych owoców (patrz ramka)
1 szklanka mleka sojowego lub soku
albo ½ szklanki mleka sojowego
i ½ szklanki soku

Zmiksuj w blenderze owoce, mleko sojowe i/lub sok. Miksuj do uzyskania gładkiej konsystencji.

Jeśli używasz świeżysz owoców,
dodaj do nich po prostu
½ szklanki kostek lodu.

KOKTAJL TRUSKAWKOWO-BANANOWY

W charakterze owoców użyj truskawek i banana, a cały płyn niech stanowi mleko sojowe.

KOKTAJL BARDZO JAGODOWY

W charakterze owoców użyj mieszanych owoców jagodowych, a płyn niech składa się w połowie z mleka sojowego, a w połowie z soku jabłkowego. (Możesz też użyć wyłącznie mleka sojowego).

KOKTAJL PO PROSTU BRZOSKWINIOWY

W charakterze owoców użyj brzoskwiń, a płyn niech składa się w połowie z mleka sojowego, a w połowie z soku jabłkowego.

TROPIKALNY KOKTAJL POMARAŃCZOWO-IMBIROWY

W charakterze owoców użyj banana, a cały płyn niech stanowi sok pomarańczowy. Do koktajlu dodaj 1 łyżkę rozgniecionego świeżego imbiru.

Wegańskie burrito na śniadanie

Porcja na 4 burrito

- 400 – 450 g twardego lub bardzo twardego tofu, pokruszonego (użyj dłoni lub widelca)
- 2 rozgniecione ząbki czosnku
- 2 łyżki płatków drożdżowych
- 1 łyżka tamari lub innego sosu sojowego
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- 1 łyżeczka drobnoziarnistej soli morskiej
- 1/2 łyżeczki pieprzu
- 1 łyżka rafinowanego oleju kokosowego
- 250 g wegetariańskich parówek, pokruszonych
- 1 duży ziemniak (ok. 350 g) pokrojony w kostkę o boku ok. 1 cm
- 1 puszka (400 g) odsączonej czarnej fasoli lub fasoli pinto
- 1 puszka (100 g) pokrojonej w kostkę zielonej papryki chili, odsączonej¹
- 4 pełnoziarniste pszenne tortille o średnicy 23 – 25 cm, podgrzane
- 100 g startego wegańskiego sera typu cheddar lub innego łagodnego, półmiękkiego sera
- 1 1/2 – 2 szklanki salsy

W dużej misce połącz tofu, czosnek, płatki drożdżowe, tamari lub inny sos sojowy, kurkumę, sól i pieprz; odstaw całość na bok.

Dużą patelnię postaw na średnim ogniu i stop na niej 1/2 łyżki oleju kokosowego. Na tłuszcz wrzuć parówki i smaż je zgodnie z instrukcjami podanymi na opakowaniu. Przełóż parówki do miski z tofu z dodatkami. Na patelni rozpuść na średnim ogniu pozostałe 1/2 łyżki oleju kokosowego. Na tłuszcz wrzuć ziemniaka i smaż go, od czasu do czasu mieszając, przez 12 – 15 minut, aż będzie miękki. Dorzuć fasolę oraz chili i mieszaj całość, aż wszystko będzie gorące, przez ok. 1 minutę. Domieszaj tofu z dodatkami i smaż całość, mieszając od czasu do czasu, przez 3 – 4 minuty lub tak długo, aż wyparują wszystkie płyny, a całość będzie gorąca.

¹ Można ją zastąpić marynowanym pepperoni. — *przyp. tłum.*

Przed podaniem połóż tortillę na blacie kuchennym i nałóż na nią $\frac{1}{4}$ farszu z tofu, tworząc z niego walec na środku tortilli, w odległości 5 cm od każdego z brzegów. Posyp farsz $\frac{1}{4}$ sera i polej $\frac{1}{4}$ salsy. Złóż tortillę z jednej strony, zakładając ją na górę nadzienia, zawiń brzegi, a następnie roluj ją w kierunku drugiego brzegu, by utworzyć ciasno zwinięty walec.

Przełóż burrito na talerz, złożeniem do dołu. Czynność powtórz w przypadku pozostałych tortilli. Pozostałą salsę postaw na stole. Olé, laski!

Wegomlet z Denver dla dwojga

Porcja dla 2 osób

ok. 300 g twardego lub bardzo twardego

tofu, pokruszonego (użyj dłoni lub widelca)

ok. 80 g startego wegańskiego sera

typu cheddar, innego łagodnego, półmiękkiego sera lub łagodnego sera topionego

2 rozgniecione ząbki czosnku

4 łyżeczki płatków drożdżowych

2 łyżeczki tamari lub innego sosu sojowego

2 łyżeczki jaj „bez jaj” w proszku

$\frac{1}{2}$ łyżeczki kurkumy

$\frac{1}{2}$ łyżeczki drobnoziarnistej soli morskiej

$\frac{1}{2}$ łyżeczki pieprzu

1 łyżka rafinowanego oleju kokosowego

$\frac{1}{2}$ zielonej słodkiej papryki pokrojonej w kostkę o boku ok. 0,5 cm

$\frac{1}{2}$ czerwonej słodkiej papryki pokrojonej w kostkę o boku ok. 0,5 cm

$\frac{1}{4}$ cebuli pokrojonej w kostkę o boku ok. 0,5 cm

1 gruby plaster lub ok. 30 g wegańskiej wędliny pokrojonej w kostkę o boku ok. 0,5 cm

Papryka do ozdoby (opcjonalnie)

W dużej misce wymieszaj tofu, ser, czosnek, płatki drożdżowe, sos tamari lub inny sos sojowy, substytut jaj, kurkumę, sól i pieprz. Odstaw na bok.

Dużą patelnię postaw na średnim ogniu i stop na niej $\frac{1}{2}$ łyżki oleju kokosowego. Na tłuszcz wrzuć zieloną paprykę, czerwoną paprykę i cebulę, po czym smaż je, od czasu do czasu mieszając, przez około 3 minuty, aż będą miękkie. Przełóż warzywa na talerz lub miszkę.

Postaw ponownie patelnię na średnim ogniu i stop pozostałe $\frac{1}{2}$ łyżki oleju kokosowego. Na tłuszcz wrzuć

mieszanke tofu i smaź ją przez około 2 minuty, od czasu do czasu mieszając. Następnie rozłóż tofu równomiernie na patelni i smaź je, nie mieszając, aż ładnie zrumieni się od spodu, przez ok. 2 – 3 minuty.

Mieszanke warzyw i wędliny połóż na omlecie. Zdejmij patelnię z ognia i delikatnie zsuń omlet do połowy na talerz. Ostrożnie odwróć patelnię nad omletem, by złożyć go na pół na talerzu.

Nie wkurzaj się, jeśli schrzaniś składanie wegomletu.

To z pewnością umiejętność, na której opanowanie potrzeba czasu.

Jeśli chcesz, przed podaniem posyp omlet papryką.