

16 Ιουλίου 2019

Ομελέτα φούρνου με ασπράδια

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#)



Συστατικά

4 κ.σ. ελαιόλαδο (χωρισμένες σε 2 κ.σ.+ 2 κ.σ.)

6 κ.σ. βρώμη (χωρισμένες σε 3 κ.σ.+ 3 κ.σ.)

200 γρ. μανιτάρια λευκά

1 κόκκινη πιπεριά
1 κίτρινη πιπεριά
200 γρ. σπανάκι
200 γρ. γαλοπούλα καπνιστή σε φέτες
200 γρ. χωριάτικο ημίσκληρο τυρί
200 γρ. νιβατό
12 ασπράδια
1 κ.σ. μπέικιν
αλάτι
πιπέρι
σχοινόπρασο για το σερβίρισμα

Μέθοδος Εκτέλεσης

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200° C στον αέρα.

Με 2 κ.σ. ελαιόλαδο λαδώνουμε ένα πυρίμαχο σκεύος 20×30 εκ.

Με ένα απορροφητικό χαρτί απλώνουμε το ελαιόλαδο στο πυρίμαχο ταψί και αφαιρούμε το περιττό ελαιόλαδο.

Ρίχνουμε 3 κ.σ. βρώμη στο πυρίμαχο σκεύος και απλώνουμε να κολλήσει σε όλη την επιφάνεια του πυρίμαχου.

Βάζουμε ένα τηγάνι σε μέτρια φωτιά με το υπόλοιπο ελαιόλαδο.

Κόβουμε ταμανιτάρια σε λεπτές φέτες και σοτάρουμε για 5-6 λεπτά μέχρι να πάρουν χρυσαφί χρώμα.

Παράλληλα ψιλοκόβουμε τις πιπεριές και τις ρίχνουμε στο τηγάνι μαζί με ταμανιτάρια.

Σοτάρουμε για άλλα 4-5 λεπτά μέχρι να μαραθούν και προσθέτουμε το σπανάκι.

Ανακατεύουμε με μια ξύλινη κουτάλα μέχρι να μαραθεί το σπανάκι.

Στη συνέχεια, κόβουμε τη γαλοπούλα και το τυρί σε κυβάκια 2 εκατοστών και τα ρίχνουμε στο τηγάνι. Ανακατεύουμε με τα υπόλοιπα υλικά για 2-4 λεπτά και βγάζουμε από τη φωτιά το τηγάνι.

Μεταφέρουμε το μείγμα σε ένα μπολ, προσθέτουμε το τυρί κρέμα και ανακατεύουμε.

Απλώνουμε τα υλικά στο πυρίμαχο και απλώνουμε με την ξύλινη κουτάλα ομοιόμορφα.

Σε ένα μπολ ρίχνουμε τα ασπράδια, το μπέικιν, την υπόλοιπη βρώμη, το αλάτι και το πιπέρι. Ανακατεύουμε με ένα σύρμα χειρός μέχρι να διαλυθεί το μπέικιν και περιχύνουμε απαλά το μείγμα στο πυρίμαχο.

Κουνάμε ελαφρά το πυρίμαχο μέχρι να απλωθεί το μείγμα παντού και ψήνουμε για 30 λεπτά.

Σερβίρουμε με σχοινόπρασο.

Πηγή: akispetretzikis.com