



Frittata di zucchini con farina di ceci

ズッキーニのヴィーガンオムレツ



【材料】 18 cmで 4~5 枚分

ひよこ豆粉 (チェチ粉)	100g
ズッキーニ	中 1/2~
玉ねぎ	小半分~
セージの葉 (ドライ)	少々
水	200g
※アサクラ EVO	大さじ 1
※コンチェントラート デルマーレ (お塩)	小さじ 1/2

※印はアサクラアイテム

※コンチェントラートデルマーレはアサクラお勧めの塩

アサクラ CHANNEL ライブクッキング vol.195

【つくり方】

- 1) ズッキーニと玉ねぎは千切りする (または動画のようにおろし金で)
- 2) チェチ粉はふるってボウルに入れ、分量の水を少しずつ加え泡だて器でダマにならないように溶く
- 3) 切った野菜と EVO, コンチェント, セージをもみながら入れる
(なくても良い・または他のお好きなハーブでも) 全体を混ぜ合わせる
- 4) フライパンを温め EVO をして (分量外) 生地を流し入れる
※鉄やステンレスタイプのフライパンは、始めにかんかんに熱しオイルを全体にうすく馴染ませてからもう一度オイルを多めに注いで全体に馴染ませてから生地を注ぐ
- 5) 片面約 3 分~ひっくり返し更に焼いて出来上がり
そのままでも、または酢と醤油を半々で割ったものを付けながら食べてもおいしい

※ズッキーニの代わりに他のお好きな野菜でも OK