„Jajecznica” wegańska z kaszy jaglanej z pokrzywą i nagietkiem (bez glutenu, soi)

Każdy z nas ma czasem ochotę na szybkie i proste danie, a jajecznica z pewnością do takich należy. Nasza „jajecznica” wegańska z kaszy jaglanej z pokrzywą i nagietkiem jest propozycją dla osób, które z różnych powodów rezygnują ze spożywania jajek. Do tego dania użyliśmy dodatków, które rosną w ogródku, takich jak szczypiorek, chętnie używany do potraw z jajek, niedoceniana pokrzywa bogata w witaminy i minerały oraz nagietek będący nie tylko rośliną ozdobną, ale i posiadającą właściwości lecznicze. Sól himalajska czarna (kala namak) nadaje tej potrawie lekko jajeczny smak. Dzięki tym dodatkom nasze danie jest nie tylko pyszne, ale również zdrowe. Zachęcamy Was do spróbowania tego nietypowego połączenia składników.

Składniki na 2-3 porcje:

- 1 szklanka kaszy jaglanej Bio
- 2,5 szklanki wody
- 3 średniej wielkości cebula
- 1 pęczek szczypiorku
- 1 płaska łyżeczka soli himalajskiej czarnej (kala namak)
- 1 garść młodych liści pokrzywy
- 4 główki kwiatów nagietka
- olej do smażenia, np. kokosowy rafinowany
- 2 szczypty kurkumy
- szczypta pieprzu

Jajecznica wegańska z kaszy jaglanej z pokrzywą i nagietkiem

Przygotowania:

Kaszę jaglaną przebieramy i dokładnie płuczemy (można przelać wrzątkiem), a następnie zalewamy wodą i gotujemy przez około 18 – 20 minut bez dodatku soli. Na rozgrzanej patelni smażymy na oleju cebulę, a kiedy się zeszkli, dodajemy drobno posiekaną pokrzywę. Kiedy pokrzywa lekko zmięknie, przekładamy na patelnię ugotowaną kaszę jaglaną, sól himalajską czarną, pieprz oraz kurkumę, następnie smażymy jeszcze przez chwilę. Po zdjęciu z ognia dosypujemy drobno posiekanego szczypiorku i

dokładnie mieszamy. Po nałożeniu na talerze obsypujemy danie płatkami nagietka. Podajemy na ciepło.

Jeśli chcemy, aby smak jajek był bardziej wyrazisty, możemy dodatkowo jeszcze oprószyć naszą porcję na talerzu szczyptą soli himalajskiej czarnej.

Smacznego!

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!