



Keto miso-omelet met raapstelen en zonnebloempitten

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Een heel makkelijk zomers gerecht, die je echt heel snel op tafel zet. De zoutige miso samen met de knapperige zonnebloempitten en kruidige raapstelen maken je dag. Raapstelen is het jong geoogste blad van de Chinese kool. De lichtgroene blaadjes hebben een knapperige steel en licht-pittige smaak. Hoe verser, hoe lekkerder!

15 min | 590 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Ui	<i>st</i>	1	2	3	4
Courgette	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Tomaat	<i>g</i>	100	200	300	400
Raapstelen/rucola	<i>bos</i>	0.5	1	1	2
Ei	<i>st</i>	2	4	6	8
Miso	<i>g</i>	12	25	35	50
Geraspte kaas	<i>g</i>	25	50	75	100
Zonnebloempitten	<i>g</i>	15	25	40	50

zelf toevoegen:

Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Boter	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht
online met
#ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Pel de ui en snijd in ringen. Was de courgette en snijd in kleine blokjes of rasp grof. Verhit olie in een brede bakpan en bak de courgette en ui enkele minuten.
2. Was de tomaat en snijd klein. Was de raapstelen, verwijder eventueel de worteltjes en snijd in kleine stukken. Doe een klontje boter in de pan en bak de knapperige steeltjes van de raapstelen en de tomaat 2 minuten met de courgette mee.
3. Klop de eieren los met de miso in een bakje en schenk in de pan bij de courgette. Laat de omelet lekker rustig fluffy worden. Strooi tenslotte de kaas, raapstelen en zonnebloempitten erover en bak even mee.

Tip: Deze omelet is ook heerlijk als lunch op een volkoren boterham.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

