



Boerenomelet met wintergroenten

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Boerenkool is een typische wintergroente, die vanaf het najaar tot ongeveer eind februari verkrijgbaar is. Wist je dat er zelfs een Nationale Boerenkooldag bestaat? Op 24 oktober, want dan start officieel het boerenkoolseizoen.

25 min | 292 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	st	0.5	1	1.5	2
Prei	st	0.5	1	1.5	2
Gesneden boerenkool	g	75	150	225	300
Wortel	g	75	150	225	300
Eieren	st	2	4	6	8

zelf toevoegen:

Olie	el	1	2	3	4
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 en snipper de ui. Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd klein. Was of schil de wortel en rasp grof.
2. Verwarm olie in een ruime bakpan en fruit de ui 2 minuten. Voeg de prei, de boerenkool en de wortel toe en bak 8-10 minuten op een middelhoog vuur.
3. Kluts het ei en schenk in de pan bij de groenten. Breng op smaak met zout en peper.
4. Bak de omelet afgedekt in 8-10 minuten gaar op een laag vuur. Schud de pan regelmatig. Serveer de omelet op een bord en snijd in punten.

Tip: Voeg chilipoeder of chiliflakes toe als je van pittig houdt.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

