

# Zomerse omelet met raapstelen

zonnebloempitten en zalm

Een heel makkelijk en snel zomers gerecht, die je echt heel snel op tafel zet. De zoutige zalm samen met de knapperige zonnebloempitten, maken je dag. Beloofd.

15 min | 636 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
Courgette	<b>st</b>	0.5	1	1.5	2
Raapstelen	<b>bos</b>	0.5	1	1	2
Ei	<b>st</b>	2	4	6	8
Gerookte zalmknippers	<b>g</b>	50	100	150	200
Cannellini bonen	<b>g</b>	150	300	400	600
Zonnebloempitten	<b>g</b>	15	25	40	50
Meergranen stokbroodje	<b>st</b>	0.5	1	1.5	2
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<b>el</b>	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. Verwarm de oven voor op 180 °C. Was de courgette en snijd in kleine blokjes of rasp grof. Verhit olie in een brede bakpan en bak de courgette enkele minuten.
2. Was de raapstelen en snijd in kleine stukken. Bak de knapperige steeltjes 2 minuten met de courgette mee. Spoel de bonen af en laat uitlekken. Voeg de zalm en bonen toe en bak heel kort mee.
3. Klop de eieren los in een bakje en schenk in de pan bij de courgette. Laat de omelet lekker rustig fluffy worden. Strooi tenslotte de raapstelen en zonnebloempitten erover en bak even mee.
4. Bak het stokbroodje een paar minuten (of gebruik een broodrooster) in de voorverwarmde oven. Serveer het brood bij de omelet.

*Tip: Deze omelet is ook heerlijk als lunch op een volkoren boterham. Chef Freya vindt gerookte zalm bakken eigenlijk heel zonde, dus je mag ook deze los serveren.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

