



Crispy mozzarella omelet

met een pastasalade

Deze crispy mozzarella omelet is een giga hit op Instagram en TikTok en wij snappen waarom! Deze knapperige omelet is heerlijk om klaar te maken, maar ook bijzonder fijn om op te eten. Proef maar!

20 min | 604 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
Volkoren pasta	g	85	170	255	340
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Ui	st	0.5	1	1.5	2
Courgette	st	0.5	1	1.5	2
Tomaat	g	100	200	300	400
Geraspte mozzarella	g	50	100	150	200
Eieren	st	1	2	3	4
Verse basilicum	st	0.25	0.5	1	1
Spinazie	g	50	75	100	150
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	1.5	3	4.5	6
Balsamicoazijn	el	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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de pasta in 7-8 minuten beetgaar. Giet daarna het water af en spoel onder de koude kraan. Schep in een kom en voeg een scheut olijfolie extra vierge toe.
2. Pel en snipper de knoflook en ui. Was de courgette en snijd in blokjes. Was de tomaat en snijd in plakjes. Verhit olie in een bakpan en fruit de knoflook en ui 2 minuten. Bak de kleingesneden courgette 4-5 minuten mee op een hoog vuur. Schep de groenten door de pasta en maak op smaak met balsamicoazijn, peper en zout.
3. Verhit olie in een bakpan en strooi de geraspte mozzarella in de pan, maak daarbij hoopjes voor het aantal personen waar je voor kookt. Laat dit even bakken en breek daarna per hoopje 1 ei in de pan. Voeg wat tomaat en basilicum blaadjes toe en breng op smaak met peper. Bak de omeletjes totdat de eieren gaar zijn en vouw vervolgens dubbel.
4. Was de spinazie grondig in een zeef en snijd eventueel kleiner. Doe de spinazie, de overgebleven tomaat en basilicum bij de pastasalade en hussel alles door elkaar. Serveer de crispy mozzarella omelet met de pastasalade.

Tip: Je kunt - uiteraard - de pasta ook warm eten of een pesto maken van de basilicum.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

