



Lente omelet met raapstelen en zonnebloempitten

Raapstelen zijn echte lente groenten, verkrijgbaar van maart tot en met juni. De smaak is fris en knapperig en lijkt op die van jonge spinazie en milde rucola. Zijn er geen raapstelen beschikbaar, dan kun je deze uitstekend vervangen door jonge spinazie of rucola.

15 min | 356 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	st	0.25	0.5	0.75	1
Raapstelen (of baby spinazie of rucola)	bos	0.5	1	1.5	2
Ei	st	2	4	6	8
Geraspte kaas	g	10	20	30	40
Zonnebloempitten	g	5	10	15	20
<i>zelf toevoegen:</i>					
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. Was de courgette en snijd in kleine blokjes of rasp grof. verhit olie in een bakpan en bak de courgette enkele minuten.
2. Was de raapstelen en snijd in kleine stukken. Bak de knapperige steeltje met de courgette mee.
3. Klop de eieren los in een bakje en schenk in de pan bij de courgette. Strooi de geraspte kaas erover en laat afgedekt garen op een middelhoog vuur.
4. Strooi tenslotte de 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

