

# Zomerse miso-omelet met raapstelen en zonnebloempitten

! Weinig koolhydraten

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

15 min | 606 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	<b>st</b>	1	2	3	4
Courgette	<b>st</b>	0.5	1	1.5	2
Raapstelen	<b>bos</b>	0.5	1	1	2
Miso	<b>g</b>	15	25	30	50
Ei	<b>st</b>	2	4	6	8
Zonnebloempitten	<b>g</b>	25	50	75	100
Meergranen stokbroodje	<b>st</b>	0.5	1	1.5	2
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<b>el</b>	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. Verwarm de oven voor op 180 °C. 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 uien enkele minuten.
2. Was de raapstelen en snijd in kleine stukken. Bak de knapperige steeltjes 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 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.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

