



250 gram
groenten per
portie *

Zomerse miso-omelet met rucola en zonnebloempitten

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Een heel makkelijk zomers gerecht, die je echt heel snel op tafel zet. De zoutige miso samen met de knapperige zonnebloempitten en kruidige raapstelen maken je dag. Raapstelen is het jong geoogste blad van de Chinese kool. De lichtgroene blaadjes hebben een knapperige steel en licht-pittige smaak. Hoe verser, hoe lekkerder!.

15 min | 527 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
Courgette	st	0.5	1	1.5	2
Raapstelen/rucola	bos	0.5	1	1	2
Miso	g	15	25	30	50
Ei	st	2	4	6	8
Zonnebloempitten	g	15	25	35	50
Meergranen stokbroodje	st	0.5	1	1.5	2
zelf toevoegen:					
Olie	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. Verwarm de oven voor op 180 °C voor het afbakken van het stokbroodje (of gebruik een broodrooster). 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 ui 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 in de voorverwarmde oven en serveer het bij de omelet.

Tip: Deze omelet is ook heerlijk als lunch.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

