

Keto miso-omelet met raapstelen en zonnebloempitten

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN 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. Let op: dit is een ketogeen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

15 min | 629 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	0.5	1	1.5	2
Ui	st	1	2	3	4
Tomaat	g	100	200	300	400
Raapstelen	bos	0.5	1	1	2
Miso	g	15	25	40	50
Ei	st	2	4	6	8
Geraspte kaas	g	25	50	75	100
Zonnebloempitten	g	15	25	40	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
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. Pel de ui en snijd in ringen. Was de courgette en snijd in kleine blokjes of rasp grof. Was de tomaat en snijd in blokjes. 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 en de tomaat 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.

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

