



## Boerenomelet met ansjovis

courgette, aardappel en feta

In een boerenomelet verwerk je meestal restjes van de week in één pan, ei erbij en je hebt altijd een lekker resultaat. Bij deze boerenomelet zit het hem in de details: Vooral de combi ansjovis, feta en courgette is heerlijk.

30 min | 659 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  |
|-----------------------|----|-----|-----|-----|-----|
| Aardappels (kruimig)  | g  | 200 | 400 | 600 | 800 |
| Spinazie              | g  | 100 | 200 | 300 | 400 |
| Courgette             | st | 0.5 | 1   | 1.5 | 2   |
| Ansjovis in olijfolie | g  | 15  | 25  | 30  | 45  |
| Eieren                | st | 2   | 4   | 6   | 8   |
| Feta                  | g  | 50  | 100 | 150 | 200 |

*zelf toevoegen:*

|                |    |     |   |     |   |
|----------------|----|-----|---|-----|---|
| Olijfolie      | el | 1   | 2 | 3   | 4 |
| Gedroogde tijm | tl | 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. Was of schil de aardappels, snijd in hele dunne plakjes en kook in ongeveer 10 minuten beetgaar.
2. Was de spinazie grondig, laat goed uitlekken en snijd kleiner. Was de courgette en schaaft in dunne linten of snijd in hele dunne plakjes. Verhit olie in een grote bakpan en bak de courgette en spinazie 3-4 minuten op hoog vuur. Snijd de ansjovis klein en bak mee. Schep een deel van de ingrediënten uit de pan om de omelet mee te garneren.
3. Giet het water van de aardappels af en bak de aardappels even met de groenten mee op hoog vuur.
4. Klop de eieren los en breng op smaak met tijm, peper en zout. Schenk het ei-mengsel in de pan over de groenten en laat afgedekt rustig garen in ongeveer 10-12 minuten. Schud de pan af en toe even zodat de omelet niet blijft plakken.
5. Garneer de omelet met wat van de groenten en verkruimel de fetakaas erover.

*Tip: Past niet alles in één pan? Dan kun je natuurlijk ook twee pannen gebruiken. Tip van chef Danielle: je kunt de aardappels ook apart bakken en naast de boerenomelet serveren.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

