



Keto Omelet met snijbiet en pittige droogworst

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Snijbiet is familie van de rode biet en je kunt zowel de stengel als het blad eten. De smaak komt sterk overeen met die van spinazie. Snijbiet is in het bijzonder rijk aan vitamine C, kalium en calcium. De meeste vitamines en mineralen zitten in het blad. Vandaag beleggen we een omelet met snijbiet, champignons en pittige droogworst. Let op dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

30 min | 613 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
Sjalot	st	1	2	3	4
Snijbiet	g	200	400	600	800
Eieren	st	2	4	6	8
Crème fraîche	ml	50	100	125	200
Droge worst paprika peper	g	50	100	120	200

zelf toevoegen:

Boter	el	0.5	1	1.5	2
Olijfolie	el	0.5	1	1.5	2
Italiaanse kruiden	tl	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. Pel en snipper de sjalot. Was de snijbiet, laat heel goed uitlekken in een vergiet en haal het blad van de stelen. Snijd de gekleurde stelen in kleine stukjes en snijd het blad in reepjes. Houd het blad en de stelen gescheiden.
2. Verwarm olie in een bakpan en bak de sjalot en de helft van het snijbietblad enkele minuten.
3. Klop de eieren los met de crème fraîche en breng op smaak met de Italiaanse kruiden, zout en peper. Schenk het eimengsel in de pan over de snijbiet en bak afgedekt gaar in 10 minuten gaar.
4. Snijd intussen de droogworst in stukjes of plakjes. Verhit olie in een andere wok of bakpan en bak de droogworst samen met de snijbietstelen circa 3 minuten. Voeg de rest van het snijbietblad toe en bak enkele minuten mee, totdat het snijbietblad is geslonken.
5. Beleg de omelet met de snijbiet, en krokante droogworst.

Tip: De omelet is ook erg lekker met wat geraspte kaas.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

