



Keto Gevulde omelet met tonijn en avocado

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Deze gevulde omelet is supermakkelijk om te maken. We vullen de omelet met spinazie, tonijn, avocado en cottage cheese. Avocado is een klein wonder van de natuur en zit bomvol vitamines en essentiële vetzuren. Avocado bevat maar weinig koolhydraten, veel vet en past daarom uitstekend in een ketoëen dieet. Bewaar de avocado op je fruitschaal, zodat deze verder kan rijpen. Let op dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

20 min | 629 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten te sparen door je recepten te bekijken via onze mobiele website



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

| | | 1P | 2P | 3P | 4P |
|------------------------|-----------|-----|-----|-----|-----|
| Ui | st | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Eieren | st | 2 | 4 | 6 | 8 |
| Avocado | st | 0.5 | 1 | 1 | 2 |
| Tonijn | g | 80 | 160 | 240 | 320 |
| Spinazie | g | 100 | 200 | 300 | 400 |
| Cottage cheese | g | 50 | 100 | 150 | 200 |
| <i>zelf toevoegen:</i> | | | | | |
| Melk | ml | 10 | 20 | 30 | 40 |
| Olie | el | 1.5 | 3 | 4.5 | 6 |
| Zout en (chili)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 ui. Kluts de eieren los met de melk, zout en (chili)peper.
2. Verhit olie in een bakpan (of twee pannen), fruit eerst de ui 1 minuut, schenk het eimengsel erbij en bak per persoon een omelet.
3. Halveer de avocado, verwijder de pit en haal met een lepel het vruchtvlees eruit. Snijd de avocado in blokjes. Laat de tonijn uitlekken in een zeef. Was de spinazie en snijd eventueel kleiner.
4. Beleg de omeletten met een flinke schep cottage cheese, spinazie, avocado en tonijn en breng op smaak met zout en (chili)peper en een scheutje olijfolie. Klap dubbel, rol op of serveer zo.

Tip: Heb je geen melk in huis? Klop de eieren luchtig en bak de omeletten zonder melk.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

