



Zoete aardappel-omelet met groenten en wortelpuree

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Zoete aardappel is het meest gegeten gewas in de wereld en daarmee ook een van de oudste soorten groente. Ook al doet de naam anders vermoeden, de zoete aardappel is helemaal niet verwant aan de klassieke aardappel, het is namelijk een knolgewas! Vergeleken met de klassieke aardappel, bevat de zoete aardappel meer vezels en een lagere glycemische index. Hierdoor stijgt je bloedsuiker minder snel.

35 min | 558 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Zoete aardappel	g	150	300	450	600
Spinazie	g	100	100	150	200
Ei	st	2	4	6	8
Geraspte kaas	g	25	50	75	100
Prei	st	0.5	1	1.5	2
Kastanjechampignons	g	50	100	200	200
Wortelspread gember	g	40	85	120	170
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. Breng een pan met een klein laagje water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de zoete aardappel, snijd klein en kook afgedekt 10 minuten. Giet het water af en laat heel goed uitdampen. Stamp of pureer de zoete aardappel (met zo min mogelijk vocht).
2. Was intussen de spinazie, laat goed uitlekken en snijd heel klein. Kluts de eieren in een kom en meng met de spinazie en de helft van de kaas. Schep de zoete aardappelpuree erdoor en breng op smaak met zout en peper.
3. Verhit olie in een bakpan (of gebruik 2 bakpannen) en bak per persoon een omelet in circa 8 minuten. Schud de pan regelmatig tegen aanbakken. Keer de omelet halverwege en bak de andere kant nog 2 minuten. Strooi de overgebleven kaas erover.
4. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd klein. Vee de champignons schoon en snijd in plakjes. Verhit olie (of boter) in een bakpan en roerbak de prei en champignons 5-8 minuten. Breng op smaak met zout en peper.
5. Leg op ieder bord een omelet en beleg met de gebakken groenten. Klop de wortelspread los met een beetje water en lepel over de omelet.

Tip: Je kunt de zoete aardappel ook in kleine blokjes snijden en meebakken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

