



Omelet-wrap met groenten

walnoten en geitenkaas

Je kunt een groente omelet op verschillende manieren bereiden. Zo kun je de losgeklopte eieren over de groenten gieten en in zijn geheel bakken of je kunt de omelet eerst bakken en later vullen met groenten. In dit gerecht bakken we eerst de omelet, beleggen deze daarna met de groenten en rollen hem vervolgens op als een wrap. Deze omelet wrap is niet alleen super lekker en gezond, maar ziet er ook nog eens heel leuk uit.

15 min | 457 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
Ei	st	2	4	6	8
Kastanjechampignons	g	50	100	150	200
Knoflookteen	st	0.5	1	1.5	2
Italiaanse roerbakgroenten	g	100	200	300	400
Walnoten	g	15	25	40	50
Geitenkaas	g	25	50	75	100

zelf toevoegen:

Bakolie	el	1	2	3	4
Paprikapoeder	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. Klop de eieren los in een kom. Verhit olie in een bakpan bak per persoon een omelet. Breng op smaak met paprikapoeder, zout en peper.
2. Veeg de champignons schoon en snijd in plakjes. Pel en snipper de knoflook. Verhit olie in een andere bakpan en bak de knoflook, roerbakgroenten en champignons 5 minuten op een middelhoog vuur.
3. Hak de walnoten grof. Leg de omeletten op een bord en schep de groenten erop. Verbrokkel de geitenkaas erover, maak af met de walnoten en rol de omeletten op als een wrap.

Tip: Ook erg lekker met peterselie.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

