



Keto Boerenomelet met spek en kaas

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN De boerenomelet kennen we allemaal. Een goed gevulde omelet met lekker veel groenten. Eieren passen uitstekend in een ketoëen dieet. Ze hebben veel gezonde en waardevolle nutriënten. Ze zorgen voor een goede verzadiging en bevatten daarbij heel weinig koolhydraten. Deze boerenomelet staat in een wip op tafel, ideaal voor drukke dagen. Let op! Dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

15 min | 580 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
Rode ui	st	1	2	2	3
Kastanjechampignons	g	100	200	200	300
Prei	st	0.5	1	1.5	2
Ontbijtspek	g	50	100	150	200
Ei	st	2	4	6	8
Geraspte kaas	g	25	50	75	100
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie (of boter)	el	1	2	3	4
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 de ui en snijd in halve ringen. Veeĝ de champignons schoon en snijd in plakjes. Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd in smalle strookjes (of ringetjes). Snijd het spek in reepjes.
2. Verhit olie in een ruime bakpan en bak de ui, prei, champignons en spek 5 minuten op een middelhoog vuur.
3. Kluts de eieren met de helft van de kaas in een kom en breng op smaak met peper.
4. Schenk het eimengsel bij de groenten in de pan en bestrooi met de overgebleven kaas. Bak de omelet afgedekt 10 minuten op een laag vuur tot de omelet stevig aanvoelt en de kaas is gesmolten.

Tip: Het is ook lekker de champignons apart te bakken in wat boter en als topping op de omelet serveren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

