



0 gram
groenten per
portie *

Kruidenomelet

met tomaatjes en cottage cheese

Er zijn weinig producten zo lekker, gezond en veelzijdig als eieren. Ze zijn ideaal te gebruiken voor een ontbijt, lunch of zelfs avondeten. Je kunt eieren koken, bakken, pocheren of er een soufflé van maken. Vandaag maken we een omelet. Een omelet is een eiergerecht van licht geklutste eieren. Onze biologische eieren worden geleverd door Boerderij 't Paradijs.

15 min | 319 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
Eieren	st	2	4	6	8
Verse bieslook	g	5	5	10	10
Cherrytomaten	g	125	250	375	500
Cottage cheese	g	50	100	150	200
Roomboter	g	10	20	30	40

zelf toevoegen:

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. Breek de eieren boven een kom en kluts door elkaar.
2. Snijd de verse bieslook klein en schep drie kwart door het ei.
3. Verwarm de boter in een bakpan en schenk het ei-mengsel erin. Bak de omelet op een middelhoog vuur gaar in 8-10 minuten.
4. Was de tomaatjes en snijd in vieren. Beleg de omelet met een schep cottage cheese, de tomaatjes en de rest van de bieslook. Breng op smaak met zout en peper.

Tip: Ook lekker met wat geraspte kaas.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

