



Groente omelet

Ingrediënten:

Voor 2 personen

4 Eieren

100 ml plantaardige melk

Een variatie van: (net wat je hebt liggen)

Doperwtjes

Spinazie

Knoflook

Stukjes paprika

Bosui

Ui

Peper en zout

Kruiden zoals bieslook, italiaanse kruiden....

Eventueel wat geraspte kaas (niet als je af wilt vallen)

(bij haast: doosje bio diepvries soepgroenten)

Bereiding:

Eieren loskloppen, melk erbij, peper en zout toevoegen, rest van de kruiden erbij. Groenten klein snijden. Groenten even fruiten in koekenpan, spinazie even op laatst meebakken om te klein beetje te slinken. Dan de groenten uit de pan halen. Zet het vuur laag.

Eimengsel in de pan en groenten erdoorheen strooien. Evt kaas erover strooien. Deksel op de pan en rustig op laag vuurtje bakken. Zodra bovenkant is gestold, keer je het voorzichtig om. Dit kun je gemakkelijk als volgt doen: pak een groot bord en laat de omelet zachtjes uit de pan op het bord glijden. Zet de pan nu ondersteboven op het bord met het ei. Draai nu in één keer de pan met bord om, zodat het weer op het vuur kan, met de reeds gebakken kant omhoog. Nog 1 a 2 minuutjes bakken en ook deze kant is gaar.

Voor de bento kan je omeletreepjes snijden en in een wrap verwerken. Of je kan rolletjes maken



