



## Omelet met tomaat

### **Ingrediënten:**

#### **Lunch 2 personen**

150gr kerstomaatjes

30 gr fijne rucola

4 lente-uitjes

4 takjes peterselie

8 biologische eieren , ( Kl. M )

4 el geitenyoghurt

zout

peper

60 gr geraspte italiaanse harde kaas , ( bijvoorbeeld Grana Padano )

Olijfolie, Ghee of Kokosolie om in te bakken

### **Bereiding:**

Snijd de tomaten fijn . Was de rucola en hak de rucola fijn. Maak de lente uitjes schoon en snijd ze fijn. Rits de peterselie blaadjes van de steeltjes en hak ze grof.

Klop de eieren met de yoghurt, zout en peper. Roer de kaas erdoor.

Verhit de ghee of olie in een koekenpan. Bak de helft van de lente-uitjes 1-2 minuten aan. Voeg de tomaten toe, bak even mee. Dan de resterende lente-uitjes erbij en schenk het eimengsel erover. Bestrooi met de rucola en peterselie. Dek af met een deksel en bak op matig vuur (ongeveer 10-12 minuten) tot de omelet helemaal is gestold.

Schuif de omelet op een bord en serveer meteen. Enjoy!

