

Spinazie-omelet¹

Recept 59

Menugang: Hoofdgerecht of lunchgerecht
Benodigde tijd: 15 minuten
Aantal personen: 2 personen

Ingrediënten

- 4 eieren
- peper en zout
- 3 el olijfolie
- 1 ui
- 100 g champignons
- 400 g spinazie
- 100 g fetakaas

Bereidingswijze

1. Klop de eieren los met een vork en voeg wat zout en peper naar smaak toe.
2. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een kleine koekenpan en bak van de helft van de eieren een omelet.
3. Haal de omelet uit de pan en houdt warm.
4. Verhit weer een eetlepel olijfolie in de koekenpan en bak nog 1 omelet.
5. Snipper de ui en snijd de champignon in plakjes.
6. Fruit de ui en voeg daarbij de champignons. Houd warm op een laag vuur.
7. Verhit de rest van de olijfolie in een grote koekenpan of wok en bak de spinazie al omscheppend op hoog vuur tot de groente slinkt.
8. Roer de ui en champignons er doorheen en breng op smaak met peper en zout.
9. Leg de omeletten ieder op een bord.
10. Verdeel de spinazie over de twee omeletten en kruimel de feta erboven.

Serveertip:

Serveer de omeletten dubbelgeklapt.

Variatietips:

- Op dit recept zijn heel veel variaties te bedenken.
 - omelet serveren met gestoofde prei of gebakken tomaat.
 - champignons kunnen weggelaten worden.
 - de feta vervangen worden door 125 g crème fraîche met 1 tl mosterd.
- Lekker met cherrytomaatjes en olijven eventueel of pijnboompitjes.
- Dit is een Koolhydraat-arm gerecht. Wil je dat niet kun je de koolhydraten toevoegen door een volkoren boterham erbij te eten.



¹ bron: