

# Gevulde omelet



	Kcal	Eiwit	Vet	KH
Bevat	320	20 g	17 g	13 g

## Ingrediënten:

2 eieren, losgeklopt met een scheutje water

100 g broccoli, in kleine roosjes

100 g courgette, in de lengte gehalveerd  
en in schijfjes

1 dunne prei, in ringetjes

1 vleestomaat, in blokjes

Vers gemalen peper, kerrie

1 teentje knoflook, geperst

1 eetlepel verse bieslook, fijngeknipt

½ eetlepel peterselie, gehakt

1 eetlepel olie



## Bereiding:

Fruit in de hete olie de prei met de kerrie. Voeg de andere groenten en de knoflook toe. Gedurende 10 minuten verwarmen met het deksel schuin op de pan en af en toe omscheppen.

Vermeng de losgeklopte eieren met ruim versgemalen peper en de groene kruiden en schenk dit over het groentemengsel. Bak de omelet op een laag vuur tot de bovenkant droog is. Dit kan versneld worden door het deksel schuin op de pan te zetten. Houd de onderhitte laag, omdat anders de omelet verbrand.