

Omelet met spinazie



	Kcal	Eiwit	Vet	KH
Bevat	296	18g	20g	8g

Ingrediënten:

150 gram verse spinazie

100 gram sla

50 gram komkommer

4 cherry tomaten, in partjes

2 eieren

peper

1 theelepel peterselie

1 takje oregano

1 eetlepel olijfolie



Bereiding:

Spinazie wassen, laten uitlekken en grof hakken. Spinazie 3-4 minuten laten koken in ruim water, hierna afgieten.

Ei loskloppen en peper toevoegen. Spinazie toevoegen. Oreganoblaadjes van takjes nemen en door eieren mengen.

Olie verhitten en eimengsel erin schenken.

Omelet op laag vuur bakken tot bovenkant droog is. Omelet op deksel laten glijden en met onderkant boven terug laten glijden in pan. Andere kant in circa 5 minuten lichtbruin bakken.

Serveren met sla en tomaten. Salade bestrooien met peterselie.