

Groenteomelet met stokbrood en salade



Weekrecept Week 01 - 2024
Bereidingstijd 20 minuten
Aantal personen 4 personen (naar behoefte aanpassen en ingrediënten halveren naar 2 personen)

Ingrediënten

- 150 gram Spekblokjes (of hamblokjes of snij ham/katenspek/ontbijtspek in sliertjes)
- 400 gram Diepvriesgroenten (Hollandse, Italiaanse of gemengde groenten óf vers: zie bereidingswijze)
- 6 Eieren
- 4 eetlepels Slagroom of 3 eetlepels crème fraîche
- 1 zak Geraspte kaas
- 12 Kleine tomaatjes
- 1 Komkommer
- 1 zak Gemengde sla
- 1 Stokbrood
- 3 theelepels Groene kruiden bijvoorbeeld Italiaanse of Provençaalse
- Olie (olijfolie of zonnebloemolie)
- Peper en/of zout naar behoefte

Bereidingswijze

- Verhit in een grote koekenpan de olie en bak het spek en de groenten circa 5 minuten op middelhoog vuur. Zet het vuur af.
 - Kies je voor verse groenten dan de groenten snijden: 1 x rode paprika in stukjes, wortelen 4 stuks in stukjes, 1 courgette in stukjes, 2 uien in stukjes, 1 prei in stukjes. Voeg 2 eetlepels olie toe aan een wokpan en voeg de groenten toe gedurende 8 minuten op middelhoog vuur, goed omroeren. Voeg dan de spekblokjes toe aan het groentemengsel. Zet het vuur af.
- Maak nu eerst de sla. Snij de tomaatjes in stukjes.
- Snij de komkommer in de lengte door en snij in dunne schijfjes.

- Voeg in een grote kom de sla, tomaatjes en komkommer toe. En voeg een scheut olie en 1 theelepel groene kruiden toe En roer om.
- Klop in een kom de eieren los met de slagroom of crème fraîche. Voeg 2 theelepels groene kruiden toe aan het eiermengsel. Voeg naar behoefte peper en/of zout toe.
- Schenk het eiermengsel bij het spek en de groenten in de pan. Laat het op een matig vuur circa 8 minuten stollen. Strooi na 5 minuten circa 100 gr. geraspte kaas over de omelet.
- Snij het stokbrood in schuine schijven en zet op tafel.
- Snij de omelet in 4 stukken en serveer met de salade en stokbrood.

Eet smakelijk en een geweldig leuk en gezond 2024!