

Iedere maand een gezond recept voor max € 2,00 p.p.
door studenten MOH van het Alfa-college Hardenberg

Schuimomelet met courgette en dille

Ingrediënten per schuimomelet:

- 4 eieren
- ½ courgette, grof geraspt
- 10 g verse dille + extra voor garnering, grofgesneden
- 1 el zonnebloemolie
- 100 g kropslamix met rucola
- 2 el olijfolie
- 1 citroen, in partjes



Bereidingswijze

Splits 2 eieren en doe de eiwitten en eigelen in aparte kommen. Klop de eiwitten met een garde of mixer stijf.

Breek de andere 2 eieren boven de eigelen en klop tot een schuimig mengsel.

Voeg de courgette en de helft van de dille hieraan toe. Breng op smaak met peper en eventueel zout.

Schep er rustig het stijfgeslagen eiwit door en schep om tot je geen witte puntjes eiwit meer ziet.

Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan en schenk het eimengsel in de pan.

Laat op laag vuur 5 min. bakken met het deksel op de pan. Meng in de tussentijd de olijfolie met de sla en voeg de rest van de dille toe.

Controleer de omelet; de bovenkant moet nagenoeg gestold zijn.

Schuif de omelet op een bord en keer rustig om in de pan. Bak de andere kant nog 30 sec.

Serveer de omelet in punten met de sla, partje citroen en meer dille naar smaak.

Eet Smakelijk!