



Gewichtsconsulente
Henriëtte Kwant

Boerenomelet

Informatie

4 personen
Bereiding 25 minuten
Lunch

Ingrediënten

- 2 el boter
- 125 g hamblokjes
- 300 g Hollandse roerbakgroenten
- 6 eieren
- 2 el slagroom
- 10 sprietjes verse bieslook



Bereiding

1. Verhit in een grote koekenpan met antiaanbaklaag de boter en bak de hamblokjes en de groenten al omscheppend ca. 5 min.
2. Klop in een kom de eieren los met de room.
3. Snijd de bieslook fijn en klop door het eimengsel. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
4. Schenk het eimengsel bij de hamen de groenten in de pan. Laat het ei op matig vuur in ca. 15 min. stollen.
5. Laat de omelet uit de pan op een schaal glijden en snijd in vieren. Serveer met portie sla of tomaten.

Voedingswaarden per persoon

- energie 263 kcal

Bron: Allerhande