



RIJKGEVULDE BOERENOMELET

met aardappel, oude kaas en een frisse salade



Aardappelblokjes ✨



Rode paprika ✨



Pruimtomaat ✨



Verse krulpeterselie & bieslook ✨



Italiaanse groentemix ✨



Vrije-uitloepi ✨



Ciabatta met pitten ✨



Geraspte oude kaas ✨



Rucola & veldsla ✨

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Gemakkelijk

Veggie

Eet binnen 3 dagen

Voldoende groente eten is met dit recept een eitje. Met deze boerenomelet krijg je namelijk in een keer 250 gram groente binnen. Naar het schijnt werd deze boerenomelet oorspronkelijk gemaakt met alle groente die de boer nog in de keuken had. Zo zette hij eenvoudig een voedzame maaltijd op tafel, zonder eten te verspillen. Heb jij nog wat extra groente of kruiden in je keukenkastje? Voeg die dan gerust toe. Naast groente zit er vandaag ook oude kaas in de omelet – dit zorgt ervoor dat het geheel lekker smeuïg wordt.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: Grote hapjespan of koekenpan met deksel, garde, saladekom en kom.
Laten we beginnen met het koken van de **rijkgevulde boerenomelet**



1 VOORBEREIDEN

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Verhit de roomboter in een grote hapjespan of koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **aardappelblokjes** 6 – 8 minuten ★.
- Snijd de **rode paprika** in dunne reepjes. Snijd de **pruimtomaat** in blokjes en houd apart.
- Hak de **krulpeterselie** en de **bieslook** grof.



3 BOERENOMELET MAKEN

- Bak de **ciabatta** 6 – 8 minuten in de oven.
- Voeg het eimengsel toe aan de pan met groenten en laat, afgedekt, in 4 – 5 minuten stollen.
- Bestrooi na 3 minuten met de **geraspte oude kaas**.



2 GROENTEN BAKKEN

- Voeg de **rode paprika** en de **groentemix** toe aan de hapjespan met de **aardappelblokjes**. Breng op smaak met peper en zout. Dek de pan af en bak 5 – 7 minuten. Schep af en toe om.
- Kluts ondertussen met een garde de **eieren** in een kom met de helft van de verse kruiden. Breng op smaak met peper en zout.



4 SERVEREN

- Meng de **rucola**, **veldsla** en **tomatenblokjes** in een saladekom met de zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout.
- Verdeel de boerenomelet in twee helften en serveer met de salade. Garneer met de overige **kruiden** en serveer met de **ciabatta**.

★ **TIP:** Kook je dit gerecht voor meer dan 2 personen? Gebruik dan meerdere hapjespannen.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aardappelblokjes (g) *	150	300	450	600	750	900
Rode paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Verse krulpeterselie & bieslook (g) *	5	10	15	20	25	30
Italiaanse groentemix (g) 23 *	125	250	375	500	625	750
Vrije-uitlooper (st) 3 *	2	4	6	8	10	12
Ciabatta met pitten (st) 1) 17) 20) 21) 22) 25)	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte oude kaas (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Rucola & veldsla (g) 23) *	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
Roomboter (el)	1	1½	2½	3	4	4½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2718 / 650	451 / 108
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	15,6	2,6
Koolhydraten (g)	51	8
Waarvan suikers (g)	6,2	1,0
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	1,3	0,2

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja 21) Melk/lactose 22) Noten 23) Selderij 25) Sesam

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

