



Rijkgevulde boerenomelet met groente en aardappelen

met oude kaas, een ciabatta en frisse salade



Aardappelblokjes



Pruimtomaat *



Verse bieslook *



Italiaanse groentemix *



Vrije-uitloepi *



Bruine ciabatta



Geraspte oude kaas *



Rucola & veldsla *

Totaal voor 2 personen:
20 min.

Veggie

Gemakkelijk

Quick & Easy

Eet binnen **5** dagen

Volgende groente eten is met dit recept een eitje. Met deze boerenomelet krijg je namelijk in een keer 250 gram groente binnen. Het schijnt dat deze boerenomelet oorspronkelijk gemaakt werd 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 smeuijg wordt.

BEGIN — GOED

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



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 **pruimtomaat** in blokjes en houd apart.
- Hak 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 4 – 5 minuten, afgedekt, stollen.
- Bestrooi na 3 minuten met de **geraspte oude kaas**.

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



2 GROENTEN BAKKEN

- Voeg 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 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 per persoon 1 tl 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**.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aardappelblokjes (g) *	100	200	300	400	500	600
Pruimtomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Verse bieslook (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Italiaanse groentemix (g) 23) *	125	250	375	500	625	750
Vrije-uitloepi (st) 3)	3	6	9	12	15	18
Bruine ciabatta (st) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	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)	½	1	1½	2	2½	3
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)	2611 / 624	454 / 108
Vetten (g)	33	6
Waarvan verzadigd (g)	15,0	2,6
Koolhydraten (g)	44	8
Waarvan suikers (g)	5,1	0,9
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	1,5	0,3

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 6) Soja 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 22) Noten 23) Selderij 25) Sesamzaad 27) Lupine

✳️ **WEETJE:** Wist je dat de gemiddelde mens te weinig vitamine D binnenkrijgt? Hoewel deze vitamine essentieel is voor de opname van calcium, zit hij maar in weinig producten. Ei is een van de weinige bronnen van vitamine D – met dit gerecht zit je dus goed!

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

