

Ingrediënten

1 dunne prei
1 stengel bleekselderij in dunne plakjes?
doosje shi-tkai (Chinese champignons)
1 theelepel olijfolie
6 eieren
2 verse rode pepertjes (of zwarte peperpoeder)
2 teentjes verse knoflook

Tijd: 0-10 min.
Keuken: Vegetarisch
Smaak: Zoutarm (dieet)
Soort_gerecht: Vegetarisch
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

Henrike's gevulde omelet

Ouderwets lekker: rijkelijk gevulde omelet. Geschikt voor o.a. vegetariërs, natriumarm en koemelkeiwit-vrij dieet.

Hulpmiddelen

Wok
Deksel
Garde
Kom
Keukenpapier
Schilmesje

Bereidingswijze

Was de prei en bleekselderij en snijd ze in dunne plakjes. Versnipper het rode pepertje incl. zaadjes. Wrijf de shi-takes met een stukje keukenpapier schoon en snijdt de grote exemplaren in 2-en (laat de kleine heel). Verwarm de helft van de olijfolie in een wok en bak hierin de prei zacht. Bak de shi-takes kort mee. Klop met de garde de eieren met de versnipperde rode peper (of peperpoeder) en knoflook in een (grote) kom los. Voeg de bleekselderij en het groente-mengsel toe en roer dit door elkaar. Verwarm de rest van de olijfolie in de koekenpan en schenk de helft van het mengsel in de pan. Laat het ei op middelmatig vuur stollen en goudbruin bakken. Keer de omelet met behulp van een deksel en bak de andere kant lichtbruin. Laat de omelet op een bord glijden en houd hem warm met een deksel. Bak zo ook de andere omelet. Vouw de omeletten dubbel en halveer ze.

Serveertips

Lekker met een frisse, groene, natuurlijke salade. Vervang de prei evt. door blokjes paprika of lente-ui. Lekker met mijn sambal sperzieboontjes (natriumarm)