

## Ingrediënten voor 2 personen

4 eieren, 200 gram bieslookkaas, vers geraspt, klontje boter, peper en zout, 1 grote tomaat, 2 eetlepels uitgelekte magere kwark, verse bieslook, ? komkommer, ? paprika, ? bosje radijs,

**Tijd:** 10-20 min.

**Keuken:** Montignac

**Soort\_gerecht:** Lunch/Brunch

**Eigen\_keuken:** Nee

**Vegetarisch:** Nee

## Kaasomelet met rauwkost garnituur

Montignac op klompen

### Hulpmiddelen

Kom, koekenpan,

### Vorbereiding

Breek de eieren in een kom en klop deze met wat peper en zout lekker luchtig.

### Bereidingswijze

Roer er de geraspte kaas door en giet het mengsel in een ruime koekenpan waarin een klontje boter is gesmolten. Ongeveer 5 minuten zachtjes laten bakken. Halveer in de tussentijd de tomaat en hol beide helften uit. Snijd het verwijderde gedeelte van de tomaat in kleine stukjes en doe dit terug in de uitgeholde tomaat. Leg hierop een eetlepel magere kwark en knip hierboven wat verse bieslook. Halveer de komkommer en snijd hiervan lange repen. Snijd de paprika in lange repen en de radijs in dunne plakjes. Houd de omelet in de gaten en klap deze dubbel als de bovenkant droog en de onderkant bruin is. Bak nu nog enkele minuutjes. Zet twee borden klaar en rangschik op elk bord de paprika, de tomaat, de radijs en de komkommer.

### Serveertips

Snijd de gare omelet in vier punten en leg op elk bord twee punten omelet. Direkt serveren.