

Ingrediënten voor 4 personen

4 eieren 50 ml magere melk 4 bosuitjes 250 gram makreelfilet naturel 150 gram taugé 1 eetl. verse dille 1 eetl. olijfolie snuffje peper en zout

Tijd: 10-20 min.
Keuken: Nederlands
Smaak: Hartig
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

Omelet met gerookte makreel

Dit recept komt uit het kookboek Lekker en gezond koken met Mathijs van Mathijs Vrieze. Voor slechts € 18,95 kun je hem bestellen in de webshop op www.mathijsvrieze.nl.

Bereidingswijze

Klop de eieren los met een garde in een ruime schaal met melk, peper en zout. Snijd de bosuitjes in fijne ringen en pluk de dille. Was de taugé en laat het goed uitlekken. Bak de bosuitjes en taugé een halve minuut aan in een drupje olijfolie. Verdeel het over de bodem van de pan en schenk het eimengsel in de pan. Zet dan het vuur laag. Scheur de makreelfilets in stukjes, dit vind ik het mooist. Snijden kan eventueel ook. Verdeel de vis en de verse dille over de omelet. Bak de omelet aan één kant op laag vuur en serveer hem in zijn geheel. De makreel is lekker warm en zacht geworden wat een hele mooie smaak heeft. Deze omelet heb je in een handomdraai gemaakt en serveer je bij bijvoorbeeld gebakken of gekookte rijst. Smullen maar!

Serveertips

Variatietip: vervang de makreelfilet en de taugé door stukjes zalm en nori-zeewier (sushi)blad.

