

Ingrediënten voor 1 personen

30 g boter 15 g bloem 100 ml  
halfvolle melk 1 blikje makreelfilet  
naturel 2 el platte peterselie 3  
scharreleieren 30 g  
Parmezaanse kaas

**Tijd:** 0-10 min.

**Keuken:** Engels

**Soort\_gerecht:** Lunch/Brunch

**Eigen\_keuken:** Nee

**Vegetarisch:** Nee

## Omelet Arnold Bennett

Omelet uit Engeland, makkelijk, hartig en snel klaar

### Bereidingswijze

-Smelt de helft van de boter in een steelpan. Voeg de bloem toe. Laat al roerend op laag vuur garen. Dit duurt 5 min. Voeg al roerend de melk toe tot een egale saus ontstaat. Neem de pan van het vuur en schep er voorzichtig de makreel en 1 el peterselie door. -Verwarm de ovengrill. Breek de eieren boven een kom. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Roer de eieren los met een vork. Roer niet te lang en te krachtig. Dit haalt de luchtigheid uit de omelet. Verhit de ovenvaste koekenpan 30 sec. op middelhoog vuur. Voeg de rest van de boter toe en laat smelten. Beweeg de pan zo, dat de hele bodem met boter bedekt is. -Draai het vuur hoog. Schenk het ei in de pan als de boter bruist, maar niet kleurt. Beweeg de pan zo dat de hele bodem met ei bedekt is. Bak 5 sec. -Neem de pan van het vuur en bedek het ei met de makreelsaus en bestrooi met de kaas. Zet de pan ca. 5 min. onder de grill. Verdeel de omelet over 2 warme borden en bestrooi met de rest van de peterselie.

### Serveertips

Arnold Bennett was een Britse schrijver die in het Londense Savoy hotel, waar hij in de jaren '20 het boek Imperial Palace schreef, deze omelet liet maken. Het staat nog steeds op het menu van het Savoy en is uitgegroeid tot een klassiek omeletrecept.

