1A+1B Vegetarian

Schuimomelet met asperges en tomaten

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verhit de olijfolie in een kleine koekenpan en laat deze goed heet worden. Roerbak de groene asperges circa 3-4 minuten en bak de laatste minuut de tomaten mee. Voeg een beetje peper en zout toe. Haal de pan van de warmtebron en splits ondertussen de eieren. Zorg ervoor dat er geen dooier bij het eiwit komt. Klop het eiwit zo stijf mogelijk met een mixer en klop de dooiers ook kort tot ze romig zijn. Voeg een klein beetje van het eiwit toe aan de dooiers en spatel voorzichtig door elkaar. Voeg nu de rest van het stijfgeslagen eiwit toe en spatel er ook voorzichtig doorheen. Zet de koekenpan met de asperges en de tomaat weer op de warmtebron. Laat eimengsel voorzichtig in de pan lopen en bak een omelet. Breng op smaak met wat peper, zout, oregano en verse kruiden.

Ingrediënten

- [ ] 2 grote eieren
- [ ] 50 g groene asperge(tip)s, gehalveerd
- [ ] 2 tomaten in stukjes
- [ ] ½ el olijfolie
- [ ] Verse kruiden zoals peterselie of bonenkruid
- [ ] Gedroogde oregano
- [ ] Peper
- [ ] Zout
- [ ] Extra: Handmixer

Voedingswaarden per persoon

Energie	**281 kcal**
Koolhydraten	**5 g**
Vet	**19 g**
Eiwit	**19 g**