



OMELET MET HAM EN GROENTEN



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 2 eieren
- 75 ml soyamelk natuur
- 100 g hespblokjes
- 250 g champignons
- 1 rode en 1 groene paprika
- 1 el gezonde margarine
- bieslook en peterselie



Bereidingswijze:

- Breek de eieren in een maatbeker, voeg hierbij de soyamelk en roer alles onder mekaar met een klopper.
- Was de champignons en snij ze in plakjes.
- Was de paprika's, verwijder de zaadlijsten vanbinnen en snij ze in fijne blokjes.
- Verwarm de margarine in een pan en voeg hieraan de hespblokjes toe.
- Voeg de groenten toe en meng onder de hespblokjes.
- Laat het geheel even garen onder gesloten deksel.
- Giet vervolgens hierover het eiermengsel en bak de omelet gaar.
- Versnipper wat bieslook en peterselie en strooi over de omelet.
- Dit is zeer lekker met enkele sneetjes zuurdesembrood.