

Eiwrops met zelfgemaakte kruidenkaas



Ingrediënten voor 2 personen:

- 4 eieren
- scheutje magere/halfvolle melk
- Of plantaardige ongesuikerde melk
- bakspray
- (Of 1 eetlepel vloeibare margarine/ 1 eetlepel olie)
- ½ courgette
- 1 koffielepel olijfolie
- 2 el fijngehakte bieslook
- 2 el fijngehakte peterselie
- 1 lente-ui
- 150 g cottage cheese
- peper & zout
- 1 handvol rucola
- Of veldsla



Bereidingswijze

- Kluts de eieren met een scheutje melk los in een kom en breng op smaak met peper en wat zout.
- Gebruik een bakspray om een antikleefpan in te vetten (of gebruik een scheutje olie/margarine) en schenk hierin de helft van het eimengsel. Bak gedurende 2 à 3 minuten aan elke kant. Herhaal met de rest van het eimengsel.
- Was de courgette en snijd in lange plakjes, besprenkel met de olie en kruid af naar smaak (vb peper & zout). Grill de courgetteplakjes in een grillpan (of bak ze in een antikleefpan).
- Vermeng ondertussen de fijngehakte bieslook en peterselie fijn met de cottage cheese. Eventueel kan dit verder afgekruid worden met peper (en zout).
- Verdeel de gegrilde courgette en de rucola/veldsla over de eiwraps en werk af met de zelfgemaakte kruidenkaas. Rol op en snijd doormidden.

Tips

- Deze lunch kan gerust de dag voordien klaargemaakt worden. Bewaar in de koelkast.
- Vervang je zelfgemaakte kruidenkaas eens door een natuur verse kaas (type Philadelphia kaas) in combinatie met gerookte zalm en je krijgt een lekkere variatie op dit recept.
- Dit recept is extra eiwitrijk door de cottage cheese / eicombinatie.

Bron

- Gebaseerd op een recept van de website: www.chickslovefood.com