

# Gezonde lunch: wrap met ei & spinazie



## Ingrediënten voor 1 wrap:

- 2 eieren
- scheutje (plantaardige) melk
- peper, snuifje zout
- bakspray
- Of 1 koffielepel (vloeibare margarine)
- Of 1 koffielepel olijfolie
- enkele kerstomaatjes (enkele tomaatjes apart houden ter afwerking)
- 2x handvol jonge bladspinazie (enkele blaadjes apart houden ter afwerking)
- 1 (volkoren) wrap
- 1-2 el smeergeitenkaas (type Chavroux potje)
- 5-tal cashewnoten



## Bereidingswijze

- Maak allereerst de omelet door de eitjes in een kommetje los te kloppen met een scheutje melk en kruid af met peper en een snuifje zout.
- Was de tomaatjes en snijd in vier.
- Verhit een antikleefpan en bespray met de bakspray OF voeg de margarine/olie toe.
- Voeg hier de tomaatjes aan toe en stook ze gedurende 1-2 minuten aan. Voeg vervolgens de geklutste eitjes toe.
- Leg op de (nog vloeibare) omelet de spinazieblaadjes en laat de onderkant rustig op een matig vuur gaar worden (eventueel kan de pan ook afgedekt worden).
- Laat de rand van de omelet wit worden. Bij het omdraaien van een omelet is een goede timing belangrijk, bekijk hiervoor of de rand al stevig is. Steek een spatel onder de omelet (tot ongeveer een derde) en til de ene kant voorzichtig om zo de omelet doormidden te vouwen. Duw de bovenkant goed aan. Eens de kant van de bodem

goudbruin is geworden, kan de omelet omgedraaid worden om die zijde ook verder te bakken.

- Verwarm ondertussen de wrap kort in een antikleefpan (zonder vetstof!)
- Besmeer de wrap vervolgens met de geitenkaas, leg hierop de omelet en werk af met nog wat verse spinazie, kerstomaatjes en de noten. Rol strak op en serveer.

---

### Tips

- Zijn 2 eitjes teveel voor je, vervang dan door 1 volledig ei + enkel het eiwit.
- Dit gerecht is ideaal om de koelkastrestjes van groenten op te gebruiken. Vervang de spinazie o.a. door ajuin / paprika / witte en/of groene asperges / ... en zorg zo voor minder afval door alle restjes op te gebruiken.
- Mag het iets rijkelijker? Voeg dan nog wat fetakaas toe aan de omelet.

---

### Bron

- Eigen recept