

Omelet met ham & groenten



Ingrediënten voor 1 persoon:

- 40 g rode paprika
- 40 g courgette
- ¼ lente-ui
- 1 ei +
- Optioneel 1 eiwit
- scheutje magere melk
- peper (& optioneel zout)
- 1 eetlepel olijfolie OF vloeibare margarine
- 1 eetlepel gekookte hamblokjes
- Italiaanse kruiden (of oregano)
- 1 grote snede volkoren brood



Bereidingswijze

- Schil de paprika en snijd in kleine blokjes. Doe hetzelfde met de courgette.
- Snijd de lente-ui in dunne ringen.
- Kluts het ei (met eventueel het extra eiwit) samen met een scheutje melk. Kruid af met peper (& eventueel zout).
- Verwarm de olijfolie (of de margarine) in een antikleefpan. Stoof de groenten aan tot ze zacht zijn en voeg de hamblokjes toe.
- Giet er vervolgens het geklutste ei over en bak tot ei gaar is. Kruid af met de Italiaanse kruiden.
- Toast de boterham en serveer samen met de omelet.