

LUCHTIGE KRUIDENOMELET

aantal personen : 4

de caloriewaarde = 180 kcal/pp



INGREDIENTEN

- 12 sprieten bieslook
- 4 takjes peterselie
- 6 takjes selderij
- 6 eieren
- zout
- 50 gram geraspte belegen kaas
- peper
- 20 gram margarine



VOORBEREIDING

Was de kruiden en knip ze klein.

Splits de eieren.

Klop de eiwitten met wat zout stijf.

Klop de eidooiers met wat peper en zout glad.



BEREIDING

Spatel het eiwit, de kruiden en de geraspte kaas door de dooiers. Verwarm de margarine in een koekenpan met een anti-aanbaklaag en giet het eimengsel er in. Bak met een deksel op de pan de omelet aan de onderkant goudbruin en aan de bovenkant droog. Snijd de omelet in punten.

TIP

De kruiden kunnen aangevuld worden met diverse andere, verse kruiden, alnaargelang je voorkeur. Het toevoegen van bijvoorbeeld basilicum of rozemarijn geeft al een zuiders smaakje aan het geheel. Deze omelet kan opgediend worden als vegetarisch bijgerecht bij rode bietjes en eventueel een stukje donker brood.

Er zit zoveel in een ei... Gekookt, gebakken, geroerd of gepocheerd: een ei is lekker en voedzaam. Het brengt veel essentiële voedingsstoffen aan voor weinig calorieën. Een ei past prima in een gezonde voeding. Ze zijn bovendien gemakkelijk en snel te bereiden en relatief lang houdbaar in de koelkast. Handig dus om ze altijd in huis te hebben. Je hoeft geen volleerde keukenpiet te zijn om er iets lekkers van te bakken. Een hartige omelet, een spiegelei, een frittata of als basisingrediënt voor pannenkoeken, gebak, sausen, soufflés... Met een ei kan je volop variëren en creatief zijn.

HOE EIEREN BEWAREN

Een ei is ongeveer vier weken houdbaar, gerekend vanaf de legdatum (wettelijk vastgelegd op 28 dagen). Het is aangewezen om eieren koel en donker te bewaren omwille van de versheid en om het risico op Salmonella laag te houden. U bewaart de eieren het best in hun originele verpakking in de koelkast. Via de poreuze schaal van eieren kunnen geuren binnendringen. Vermijd daarom ze in de buurt van sterk geurende levensmiddelen zoals knoflook of gerookte vis te bewaren. Ook contact met vocht is te mijden want bacteriën kunnen op die manier door de schaal dringen en het ei besmetten. Schone eieren zijn langer houdbaar dan eieren waar nog vuil aan zit. Door de poreuze schaal kunnen er makkelijk bacteriën binnendringen. Maak ze dus even schoon met een doekje. Het beste is ook om eieren te bewaren met de punt naar beneden, zo blijft de dooier het best op zijn plaats. Eieren moeten met het luchtzakje naar boven worden bewaard, anders gaat de lucht naar boven en raakt het vlies los.

EI-WEETJES

- Om een gekookt ei te onderscheiden van een rauw ei, laat je het even ronddraaien.
Een hardgekookt ei kan je gemakkelijk draaien, een rauw ei kan je niet mooi doen ronddraaien.
- Laat je een eitje op de grond vallen, strooi er dan veel zout over om het makkelijk op te ruimen.
- De kleur van de eierdooier wordt bepaald door het voeder dat de kip heeft gegeten.
- Eieren worden sneller oud op 1 dag bij kamertemperatuur dan op 1 week in de koelkast.
- Hoe verser, hoe beter ? Geldt niet voor eieren. Want pas drie dagen na de leg ontwikkelen zij hun volledige smaak.

VOEDINGSWAARDE (per 100 gram)

kcal 139

water 76,5 gr • eiwit 12,5 gr • vet 10 gr • suikers 14 gr
vit. A 0,20 mg • vit. B1 0,10 mg • vit. B2 0,30 mg • vit. B6 0,15 mg
vit B11 60 mg • natrium 120 mg • kalium 130 mg
calcium 50 mg • fosfor 180 mg • ijzer 1,8 mg • magnesium 10 mg
koper 0,08 mg • zink 1,30 mg

