

Spinazie omelet

Benodigdheden voor 2 personen:

- * 150 g spinazie
- * 4 eieren
- * 2 el sojamelk
- * 150 g prei
- * 100 g taugé
- * 2 el olijfolie
- * 1 tl sambal
- * 1 el kikkomansaus

Voedingswaarde per persoon:

- * Eiwitportie: 2
- * Groente portie: 1
- * Geschikt voor een totaal dag



Bereiding:

- * Klop de eieren met de sojamelk en wat peper los en meng er de spinazie door
 - * Bak de omelet in één grote pan of in twee kleine koekenpannen
 - * Verwarm in een andere pan wat olijfolie en bak hierin de prei en taugé kort
 - * Voeg de sambal en kikkomansaus toe (eventueel vervangen door 2 el ongezoete Culiëet)
 - * Verdeel de groente over de omelet en serveer direct
-