

Broccoli-omelet met satesaus Dinergerecht voor 2 personen (SD)

Wat stop je er in?

- 2 el [olijfolie](#), extra vierge en laag oliezuur
- 1 kleine rode ui, gesnipperd
- 4 eieren, losgeklopt
- ½ rode en ½ gele paprika, in kleine blokjes gesneden
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- [Himalayazout](#) en versgemalen zwarte peper naar smaak en 2 tl komijnzaad
- 300 g broccoli, in kleine roosjes gesneden,
- 75 g taugé, met kokend water overgoten en uitgelekt
- Satésaus: 150 ml [kokosmelk](#), 2 flinke el tahin (sesampasta), 2 tl sambal, 2 el [tamari](#)
- Paar takjes verse peterselie, gehakt (variatie: koriander)
- 1 el [kokosrasp](#)

Hoe maak je het klaar?

- Verwarm 1 el olijfolie en fruit de ui op een laag vuur. Laat even afkoelen.
- Voeg de paprika, knoflook, zout, peper, komijnzaad en ui toe aan de losgeklopte eieren.
- Bak 2 omeletten van het ei-paprikamengsel. Gebruik hierbij de rest van de olijfolie.
- Kook of stoom de broccoli beetgaar.
- Voor de satésaus: Verwarm de kokosmelk in een (steel)pan. Als het tegen de kook is, zet de warmtebron laag en doe dan de tahin, sambal en tamari erbij. Roer goed.
- Laat de saus indikken tot de gewenste dikte; voeg evt. nog iets van de ingrediënten toe.
- Leg een omelet op een bord, verdeel de broccoli, taugé en satésaus erover.
- Garneer met wat peterselie en kokosrasp.

Voedingswaarde p.p.:

- 1 portie Eiwitrijke voeding 
- 1 portie Gezonde Groente 
- ½ portie Veilige Vetten 
- 1/2 portie Reinigende Vezels 

EetLijn Smakelijk!

