



Broccoli-tomaat omelet

Voor 2-4 personen



Wat stop je erin?

- 200 g broccoli, in heel kleine roosjes
- Scheutje [olijfolie](#)
- 1 flinke ui, gesnipperd
- 2-4 teentjes knoflook, gehakt
- Zwarte peper en [Himalayazout](#), naar smaak
- 1 el Italiaanse kruiden
- 2 flinke tomaten, in kleine blokjes
- 4 bio-eieren, losgeklopt
- 40 g (zelfgeraspte) pittige kaas, bv manchego
- 4 el [pompoenpitten](#)
- Voor erbij: groene salade

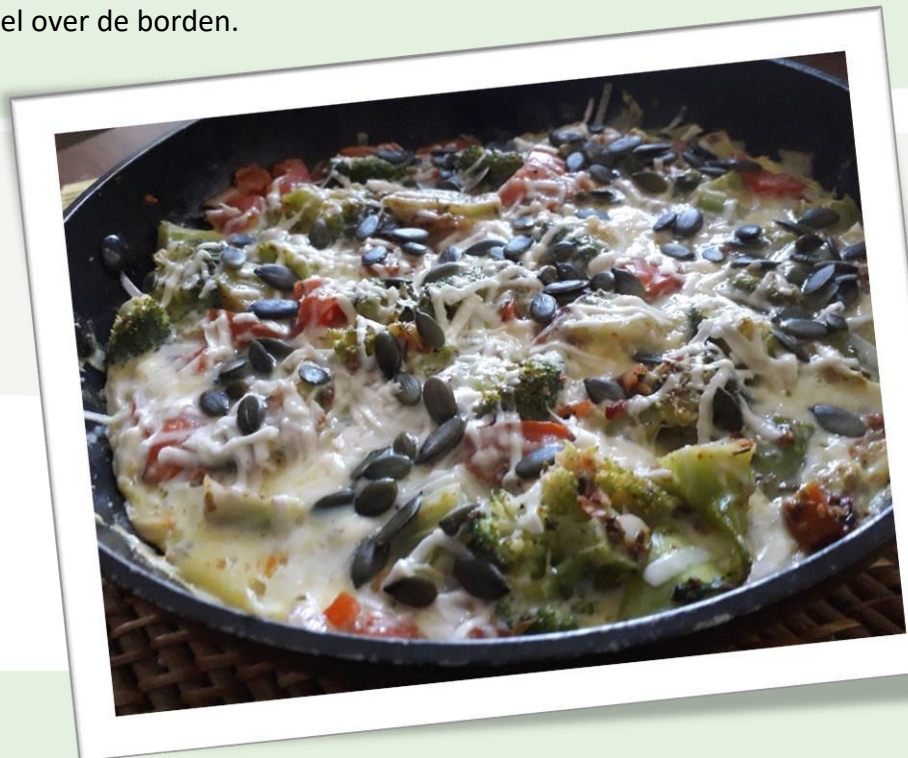


Hoe maak je het klaar?

- Kook of stoom de broccoli max. 5 minuten.
- Verwarm de olijfolie en smoor ui en knoflook.
- Voeg peper, zout, Italiaanse kruiden en tomaten toe en warm het goed door.
- Doe de broccoli erbij en roer alles goed door.
- Giet de eieren eroverheen; zorg dat alles goed bedekt is.
- Verdeel de kaas en de pompoenpitten erover.
- Laat de omelet met deksel op de pan garen in 5-10 minuten.
- Snijd de omelet in vieren en verdeel over de borden.
- Serveer er een groene salade bij.

Voedingswaarde p.p.

- 1 portie Eiwitrijke voeding
- 1 portie Gezonde Groenten
- 1 portie Veilige Vetten
- ½ portie Reinigende Vezels



Tip

- Ook koud erg lekker, handig om mee te nemen.
- Als je dit recept voor 2 personen rekent, is het een diner!