

Recept voor de tussenweek

Spinaziesalade met omelet



Hoofdgerecht voor de tussenweek

Bereiding:

- Was de spinazie in ruim koud water en laat in een vergiet goed uitlekken.
- Voeg de komkommer, spinazie en bieslook samen.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan.
- Schenk het geklopte ei in de pan en verdeel over de bodem. Bak de omelet tot hij net gestold is.
- Breng de omelet op smaak met peper.
- Snijd de omelet in dunne reepjes en leg op de salade.

1 persoon - 195 kcal

Ingrediënten:

- 100 gram spinazie
- 100 gram komkommer, kleingesneden
- Ei, geklopt
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 eetlepel bieslook
- Peper