

INGREDIËNTEN

Voor één persoon

2 eieren
20 ml melk
5 gr peterselie of bieslook
20 gr (gerookte) kipfilet
10 gr geraspte kaas
50 gr cherrytomaten
40 gr komkommer
25 gr rucola (melange)

OMELET WRAP MET KIP, KAAS EN GROENTE

Bevat per portie: Kcal: 262 | Eiwit: 20 gr | Koolhydraten: 4,2 gr | Vet: 17,5 gr | Vezels: 1,1 gr

ZO MAAK JE HET

• Hak de peterselie en/of bieslook fijn.
• Roer de eieren samen met de melk en peterselie goed los.
• Verhit een drupje olie in een koekenpan en bak de omelet. Doet dit op laag vuur zodat de omelet niet gaat 'bubbelen'.
• Snij ondertussen de cherrytomaten in vieren en de komkommer in blokjes of reepjes.
• Beleg de omelet met de kipfilet, en doe er vervolgens de tomaat, komkommer, sla, kaas en wat peper op.
• Rol de omelet op en snij 'm eventueel een keer doormidden.

TIPS EN TRICKS

• De kaas kun je ook al in het begin door het ei roeren zodat het meebakt. Of je strooit het tijdens het bakken op de omelet zodat het smelt. Net wat je lekker vindt.
• Qua groente kun je ook gerust variëren. Wij hebben voor sla, tomaat en komkommer gekozen maar als je andere groente lekkerder vindt is dat natuurlijk ook prima