



Diëtistenpraktijk
De Snekens
Wendie Pluyms
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste
Wendie Pluyms
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



OMELET RODE UI PETERSELIE



Ingrediënten (4 personen):

- 4 eieren
- 150 ml halfvolle melk
- een klein busseltje peterselie
- 1 dikke rode ui
- een koffielepel vetarm bouillonpoeder
- 1 el gezonde margarine
- 8 sneetjes bruin brood
- 1 kleine rode puntpaprika

Bereidingswijze:

- Pel de rode ui en snij deze in fijne ringen.
- Was de peterselie en snipper deze heel fijn.
- Was de puntpaprika, verwijder de pitjes en snij deze in kleine stukjes.
- Kluts de eieren samen met de halfvolle melk, het bouillonpoeder en de peterselie.
- Doe de vetstof in een pan en laat deze heet worden.
- Bak hierin de rode uienringen.
- Giet hierover het eimengsel en laat enkele minuten bakken tot een omelet.
- Werk af met de stukjes rode puntpaprika.
- Haal van het vuur en serveer met brood.