



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



OMELET RODE UI TOMAAT LOOK

© Diëtistenpraktijk De Snekens



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 4 eieren
- 150 ml halfvolle melk
- 2 tomaten
- 1 dikke rode ui
- een koffielepel vetarm bouillonpoeder
- 1 el gezonde margarine
- 8 sneetjes bruin brood
- 1 teentje look

Bereidingswijze:

- Pel de rode ui en snij deze in fijne ringen.
- Was de tomaten en snij deze in kleine blokjes.
- Kluts de eieren samen met de halfvolle melk en het bouillonpoeder.
- Pers het teentje knoflook hierin uit.
- Doe de vetstof in een pan en laat deze heet worden.
- Bak hierin de rode uiringen en de tomatenblokjes.
- Giet hierover het eimengsel en laat enkele minuten bakken tot een omelet.
- Haal van het vuur en serveer met brood.
- Smakelijk eten!