

Iedere maand een gezond recept voor max € 2,00 p.p.
door studenten Pedagogisch Werk van het Alfa-college Hardenberg

Omeletwraps

Ingrediënten voor 4 personen:

- 6 eieren
- handje rucola
- 1 paprika
- twee handjes cherrytomaatjes
- 4 plakjes ham

Bereidingswijze

Breek alle eieren open boven een kom. Roer stevig tot het een gladde massa is.

Smelt een klontje boter of giet een scheutje olie in een koekenpan. Schenk vervolgens 1/4 van het mengsel in de pan. Keer de omelet om wanneer de bovenkant niet meer nat is. Bak op deze manier vier omeletten.

Beleg ze met 1 plak ham, een handje rucola en wat tomaatjes. Rol ze op en snijd ze doormidden.

Tip 1: maak de omeletwraps ook eens met extra groente zoals doperwtjes en prei of vegetarisch met kaas en een lepeltje pesto

Tip 2: snijd de wrap in kleine stukjes om er hapjes van te maken. Handig voor op een verjaardag of feest.

Deze omeletwraps zijn een leuke afwisseling van de standaard wraps.

Maak je ze voor het ontbijt, vul 'm dan eens met zoete ingrediënten zoals frambozen of en lepeltje abrikozenjam.



Eet Smakelijk!