

Lunch



Serveertip: Serveer de omelet met wat balsamico-crème

voor ± 4 personen



OMELET MET COURGETTE UIT DE OVEN

1 courgette

4 biologische eieren

1 scheutje sojamelk

1 handjes verse basilicum

1 handje verse peterselie

1 eetlepel kokosolie

peper en zout

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 180 graden. Was en snij de courgette door de midden. Snij de ene helft in plakjes en de andere helft in kleine blokjes. Schenk wat kokosolie in de pan en bak de blokjes en plakjes even aan met wat zout en peper. Breek de eieren in een schaal en klop ze los, voeg daarna de sojamelk toe en meng het goed door. Snij de basilicum en peterselie fijn en voeg dit samen met wat peper en zout bij het eiarmengsel. Vet een ovenschaal in met wat kokosolie en schenk dan het eiarmengsel in de schaal. Leg de plakjes courgette erbovenop en strooi er nog wat verse peterselie en basilicum bovenop. Zet de schaal in de oven en bak de omelet in ongeveer 20 minuten gaar.