

R E C E P T

spinazie omelet uit de oven



Vorbereiding

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijdt de tomaten in blokjes.
- Snijdt de ui fijn.
- Was de spinazie en laat deze goed uitlekken (als je de spinazie even in koud water met zout laat staan, wordt deze goed schoon. Daarna goed spoelen met koud water).
- Neem een hoge bakplaat, leg er een stuk bakpapier in en smeer de zijkant in met olijfolie.

Bereidingswijze

- Doe een scheutje olijfolie in de koekenpan en wok of smoor de spinazie. Als de spinazie geslonken is, zet je deze van het vuur.
- Fruit de ui in een koekenpan en voeg de tomaten toe. Verwarm dit enkele minuten en zet de pan van het vuur.
- Klop in een kom de eieren los en voeg de spinazie, de ui en de tomaat toe.
- Verdeel het spinaziemengsel over de bakplaat.
- Zet de bakplaat ca 25 minuten in de oven.
- Laat het geheel even wat afkoelen en snijdt de omelet in grote stukken.

EET SMAKELIJK!

Ingrediënten

- 10 eieren
- 3 tomaten in blokjes gesneden
- 1 fijngesneden ui
- ca 300 gr verse spinazie (een grote koekenpan vol)
- een scheutje olijfolie
- naar wens peper en zout

- oven op 180 graden
- hoge bakplaat
- bakpapier

