

## Kookles Groente & Lunch | zaterdag 24 april

### Bloemkool omelet 4 personen

#### Ingrediënten

300 gram bloemkool  
100 gram wortel  
1 ui  
4 eieren  
Handvol bieslook of peterselie  
Klont boter of 3 eetlepels olie  
Peper en zout

#### Benodigheden

Koekenpan met passend deksel, staafmixer

#### Vorbereiding

[bloemkool snijden klein](#) van 1x1cm  
[wortel snijden heel klein](#)  
[Ui gesnipperd.](#)  
[Kruiden snijden met mes](#)  
[Kruiden snijden met schaar](#)

#### Bereiding

Koekenpan langzaam warm laten worden op laag vuur. Kluts de eieren met de staafmixer luchtig. Smelt de boter of olie in de pan bak de ui, wortel en bloemkool aan. Zet het vuur laag en stook de groenten gaar met de deksel op de pan. Prik of proef een stukje groenten om te bepalen of het gaar is. Giet het ei er over heen en strooi er peper en zout op. Sluit af met een deksel. Controleer regelmatig of het ei gestold is. Laat de omelet op een bord glijden, snijdt in punten en bestrooi met peterselie of bieslook.

#### Avondmaal

Verdubbel het recept, laat nog kaas meesmelten. Geef er een stevige soep bij. Ook lekker op volgranenbrood of bij gekookte aardappelen.

Bron: eetgoed