

Recept van de maand



Maand: oktober

Jaar: 2022

Omelet gevuld met sperziebonen en rijst

Ingrediënten voor 2 personen:

- 150 g (zilvervlies)rijst
- 300 g verse sperziebonen (alternatief: diepvries)
- 100 g champignons
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- ½ rode paprika
- 2 eetlepels vloeibare bak- en braadvet
- ½ theelepel gedroogde basilicum
- ½ theelepel gedroogde tijm
- 4 eieren
- 4 eetlepels melk
- Versgemalen peper
- Verse peterselie

Voedingswaarden per portie:

Energie	588	kcal
Eiwit	24	g
Vet	22	g
<i>Waarvan verzadigd</i>	5	g
Zout	0,53	g
Kalium	1050	mg
Fosfaat	610	mg
Koolhydraten	68	g

Bereiding

Kook de (zilvervlies)rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.

Maak de sperziebonen schoon en kook ze in ca. 10 minuten gaar.

Snijd de schoongemaakte champignons in plakjes. Snipper de ui en snijd de paprika in reepjes.

Verhit het bak- en braadvet in een wok of koekenpan. Bak de ui en uitgeperste knoflook een paar minuten. Bak vervolgens de paprika en champignons mee. Voeg na een paar minuten de basilicum en tijm toe. Voeg na 5 minuten bakken de sperziebonen toe en warm alles goed door. Roer de eieren los met melk en peper.

Smelt 1 eetlepel bak- en braadvet in een andere koekenpan en voeg ¼ deel van de gare rijst toe.

Giet hierover ¼ deel van het eimengsel. Laat dit op een zacht vuur stollen. Leg de omelet op een voorverwarmd bord. Leg er ¼ deel van het sperziebonen mengsel op en klap de omelet dubbel.

Bestrooi de omelet met wat fijn gehakte peterselie. Bak op dezelfde manier nog 3 keer een omelet.