

Gevulde omelet voor een lekkere lunch

Gevulde omelet. Of eigenlijk een simpele omelet voorzien met van alles wat er nog in je koelkast ligt. Ook een hele goede oplossing om eens een anders soort lunch mee te nemen naar je werk. Zorg er dan wel voor dat je de vulling apart meeneemt want spinazie (of een andere soort sla) voor langere tijd ingerold in je omelet wordt “zompig”.

Alternatieven voor als je geen spinazie in huis hebt is natuurlijk elke vorm van groene bladgroenten, maar denk ook eens aan een restje fijngesneden spitskool, chinese kool of paksoi. Dit zijn groenten die weinig rauw worden gegeten maar heel fijn gesneden ook uitermate geschikt zijn als salade.

Voor: 2 personen

Bereidingstijd: < 10 minuten

Ingrediënten

- 4 eieren
- 4 zongedroogde tomaatjes
- 2 flinke handen spinazie
- 1 geroosterde paprika
- 2 eetlepels vloeibare bakboter
- Peper naar behoefte

Bereiding gevulde omelet

1. Kluts de eieren en bak hier 2 omeletjes van, voeg eventueel wat peper toe.

2. Snij de zongedroogde tomaatjes en paprika in stukjes.
3. Leg op ieder bord een omelet en verdeel hierover de spinazie, paprika en zongedroogde tomaatjes en klaar is je gevulde omelet!

Eet smakelijk!

En heeft deze omelet je goed gesmaakt, kijk dan ook eens bij de [aziatische](#) of [boerenomelet](#) (niet straight away proof)

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
266	14,5	4	17,5	14	4	1,5