Omelet met ricotta

Omelet met ricotta gecombineerd met wat groenten en een goede (rauwe) ham is voor de perfecte combinatie. Deze keer heb ik me laten inspireren door het recept van een collega foodblogger Leonne van MySweetBalance, een reislustige collega die al veel van de wereld heeft gezien en vast een deel van haar inspiratie ook hier vandaan haalt.

Voor mijn variant heb ik de groenten verwerkt in de omelet. Maar net zoals bij vele soorten gerechten, het is nooit fout hoe je het doet. En wil je meer groenten of andere groenten, ook dat is prima!

Voor 2 personen

Bereiding < 20 minuten

Ingrediënten

- 4 eieren
- 50 gram zongedroogde tomaten (dit zijn ongeveer 5 stuks)
- 100 gram gerookte rauwe ham
- 250 gram kastanjechampignons
- 1 ui
- 100 gram ricotta
- 1 eetlepel oregano
- 2 eetlepels verse platte peterselie
- 2 eetlepels olijfolie
- Flinke twist vers gemalen peper

Bereiding omelet met ricotta

Snij de zongedroogde tomaten in kleine stukjes en de ham in smalle reepjes.

Kluts de eieren met de ricotta en oregano los en voeg de zongedroogde tomaten en ham hieraan toe.

Snij de kastanjechampignons in plakjes en de ui en kleine blokjes.

Verwarm de olijfolie in de koekenpan en bak de champignons + ui met een flinke twist vers gemalen peper lichtbruin.

Zet het vuur laag en giet het eimengsel over de groenten.

Zet een deksel op de pan en laat de omelet op laag vuur rustig stollen (duurt ongeveer 7-9 minuten).

Serveer de heerlijke koolhydraatarme maaltijd met wat salade. En wil je een keer een vegetarische gevulde omelet, dan heb ik hier een goed alternatief.

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
545	34	12	37	20	6	4,5