



MANDEMAKERS VITAAL

Recept

BENODIGDHEDEN

- 3 eieren
- Een handvol verse spinazie
- 50 gr. feta kaas (verkruid)
- 1 tomaat (in plakjes gesneden)
- 2 el (olijf)olie
- Zout en peper

BEREIDING VAN SPINAZIE & FETA OMELET

Stap 1

Klop de eieren in een kom en breng op smaak met zout en peper.

Stap 2

Verhit 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.

Stap 3

Voeg de verse spinazie toe en laat het slinken.

Stap 4

Voeg de verkruidde feta kaas toe en laat deze iets smelten.

Stap 5

Giet het eimengsel over de spinazie en feta in de pan.

Stap 6

Plaats de plakjes tomaat bovenop het eimengsel.

Stap 7

Bak de omelet op middelhoog vuur tot de randen goudbruin zijn en het midden stevig is.

Stap 8

Vouw de omelet dubbel en serveer met een scheutje olijfolie en eventueel extra zout en peper naar smaak.

