Recept van de week

Groente Roerei

Deze week kan je het groente roerei uitproberen thuis! Het is een gezond, simpel en goedkoop recept dat meehelpt aan een gezonde leefstijl. Probeer dit thuis te maken en vertel tijdens de volgende les hoe het is gegaan en/of waar je tegenaan bent gelopen.

Ingrediënten

- 7 cherry tomaten
- 1/2 paprika
- een hand spinazie
- 2 boterhammen
- 2 sprieten bieslook (vers) of gedroogd een halve theelepel
- milde olijfolie
- peper
- zout

Voorbereiding: 5 minuten

1. Snijd de cherry tomaten doormidden en leg in een bakje
2. Snijd de paprika in kleine stukjes en leg in een bakje
3. Snijd of knip de bieslook met een schaar in kleine stukjes boven een bakje
4. Was of ondooi de spinazie in een bakje
5. Leg twee boterhammen klaar op een bord
6. Breek 2 eieren boven een kom en kluts deze door elkaar

Koken: 12 minuten

7. Verwarm een eetlepel milde olijfolie in de koekenpan
8. Bak hierin 2 minuten de cherry tomaten en stukjes paprika
9. Roer de eieren nogmaals door en doe deze erbij in de koekenpan
10. Roer goed en rustig door
11. Blijf 5 minuten rustig roeren met een pollepel totdat het ei helemaal is gestold
12. Doe vervolgens de spinazie en de bieslook bij het eimengsel
13. Roer rustig 1 minuut door
14. Breng op smaak met zout en peper
15. Schep het roerei uit de pan op de boterhammen

Eet smakelijk!

Chicks love food, Het 20 minuten or less - kookboek, Nina en Elise (2028)