



Maaïke Ursem | Gewichtsconsulente

EI MET COURGETTE EN KAAS (4 personen)

Ingrediënten:

- 1 courgette
- 1 rode paprika
- 6 eieren
- 2 eetl. halfvolle melk
- 2 eetl. olijfolie
- 50 gram geraspte parmezaanse kaas
- rucola sla

Werkwijze:

Snijd de uiteinde van de courgette, was hem goed en maak hem vervolgens in dunne plakjes. Was de paprika en snijd deze in blokjes. Klop in een schaal de eieren goed los met de melk. Verhit in de koekenpan de olijfolie. Giet nu de opgeklopte eieren erin en verdeel daarna de plakjes courgette, de paprikablokjes en de geraspte kaas erover. Temper de hittebron. Bak tot de bovenkant bijna droog is en leg dan voor ongeveer 2 minuten nog even de deksel erop.

Serveer in punten met de rucola sla erop.

Dit gerecht is zowel warm als koud erg lekker. Bewaar hem voor een picknick in het voorjaar.



Eet smakelijk!