

Spinaziesalade met een omelet

Spinaziesalade met een omelet

Was de spinazie in ruim koud water en laat dit in een vergiet goed uitlekken

Snij de komkommer in kleine stukjes

Meng de komkommer met de bieslook

Voeg de spinazie toe

Verhit een koekenpan met de olijfolie

Klop het ei en schenk deze in de pan

Verdeel het ei over de bodem en bak het omelet tot het net gestold is.

Breng de omelet op smaak met peper

Leg de salade op een bord

Snij de omelet in reepjes en leg deze op de salade

Aantal personen: 1

Kcal: 195

Ingrediënten:

100 gram spinazie

100 gram komkommer

1 ei

1 eetlepel olijfolie

1 eetlepel bieslook

peper