



Omelet met kaas en ham

Een luchtige omelet gevuld met gesmolten kaas en gekookte ham. In een kwartiertje op tafel, eiwitrijk en verzadigend zonder brood.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
5'	5'	1	Ontbijt

Ingrediënten

- 3 eieren
- 1 eetlepel melk
- 2 sneetjes gekookte ham
- 40 g geraspte kaas (gruyère of emmental)
- een klontje boter (ongeveer 10 g)
- zout
- versgemalen zwarte peper
- 1 eetlepel fijngesneden platte peterselie

Bereidingswijze

- 1.** Klop de eieren los met de melk, een snuifje zout en versgemalen peper.
- 2.** Snijd de ham in fijne reepjes.
- 3.** Smelt de boter in een antikleefpan van ongeveer 22 cm op middelhoog vuur. Laat de boter schuimen maar niet bruin worden.
- 4.** Giet het eimengsel in de pan en laat het rustig beginnen te stollen. Trek de gestolde randen met een spatel voorzichtig naar het midden zodat het nog vloeibare ei eronder kan lopen.
- 5.** Zodra de bovenkant nog net iets vochtig maar niet meer vloeibaar is, verdeel je de hamreepjes en de geraspte kaas over de helft van de omelet die het verst van jou af ligt.
- 6.** Klap de omelet dubbel over de vulling en laat alles nog een halve minuut zacht worden zodat de kaas smelt.
- 7.** Schuif de omelet op een voorverwarmd bord en werk af met de fijngesneden peterselie.

Tip

Gebruik een pan die niet te groot is, anders wordt de omelet te dun en droogt ze uit voor je de vulling kunt toevoegen. Een pan van 20 tot 22 cm is ideaal voor drie eieren.

Lekker met

Een eenvoudige groene salade of enkele schijfjes tomaat.

Dranktip

Een glas vers sinaasappelsap of een lichte, ongezoete kruideninfusie past hier perfect bij.