PS. food & lifestyle

FASE 3

Spaanse tortilla



25 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**468 Kcal**
Koolhydraten	**31.2 g**
Eiwitten	**25 g**
Vet	**27 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

TIP: OOK KOUD LEKKER.

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 5 gekookte krielaardappeltjes, in plakjes
- ½ rode paprika, in blokjes
- 1 ui, fijn gesneden
- 1 teen knoflook, fijn gesneden
- 2 el olijven, in plakjes
- 2 el geraspte kaas 20+
- 1 el olijfolie

BEREIDINGSWIJZE

Klop in een kom de eieren los met een vork en voeg de knoflook, kaas en olijven toe. Roer goed door. Verhit de olie in een koekenpan. Bak hierin de ui glazig, voeg de paprika en krieltjes toe en bak 3 minuten omscheppend bruin. Voeg het eimengsel toe aan de pan en laat circa 15 minuten bakken op laag vuur. Is de bovenkant niet gaar en de onderkant bruin? Keer de omelet dan om met een bord en bak nog enkele minuten aan de andere kant voor een mooie bruine kleur. Vul aan met een schaaltje rauwkost.