

Vegetarisch lunchgerecht 4 personen

Bereidingstijd: 12 minuten
Vorbereiding: 10 minuten

Tortilla met koriander en een salade van kiemen

Ingrediënten

- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 1 bosje verse koriander
- 2 el olijfolie
- 6 eieren
- ½ tl venkelzaad
- 1 salade van gemengde kiemen (120 gram)
- 1 el ciderazijn
- 1 el dijonmosterd
- fleur de sel en peper

Bereiding

Pel de ui en snijd hem grof. Pel de knoflook en hak hem fijn. Was de koriander en hak hem fijn. Zet een grote koekenpan op hoog vuur en doe er 1 eetlepel olie in. Fruit de ui en knoflook en draai dan het vuur naar matig. Laat ze nog 7 minuten bakken en draai vervolgens het vuur laag. Voeg de fijngehakte koriander toe. Breek de eieren in een kom en voeg zout en peper en het venkelzaad toe. Klop het ei los met een vork en giet het in de pan. Dek de pan af met aluminiumfolie of een deksel en bak de tortilla 5 minuten op laag vuur. Haal de pan van het vuur en laat hem afkoelen. Laat dan de tortilla op een bord glijden en zet hem 1 uur in de koelkast.

Maak intussen de dressing voor de salade van een eetlepel olie, de azijn, de mosterd, de fleur de sel en peper. Dien de tortilla op met de salade. ◀

Bevat per portie: 175 kcal, 2 g koolhydraten, 13 g vet (waarvan 3 g verzadigd), 12 g eiwit

Tip

Dit recept komt uit het boek
Het anti-diabetesprogramma, zie 9