



Spinazie-omelet met courgette en witte kaas

2 PERSONEN - hoofdgerecht

⌚ 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍷 100 g diepvries spinazie
- 🍷 1 teen knoflook
- 🍷 1 courgette
- 🍷 100 g witte kaas
- 🍷 ½ citroen
- 🍷 4 middelgrote eieren
- 🍷 2 el Griekse yoghurt 10%
- 🍷 1 el gedroogde Italiaanse kruiden
- 🍷 2 el milde olijfolie
- 🍷 3 tomaten

MATERIAAL: dunschiller of mandoline

ZO MAAK JE HET:

1. Ontdooi de spinazie. Snijd de knoflook fijn en schaaf de courgette met een dunschiller of mandoline in de lengte in dunne linten.
2. Verkruimel de witte kaas.
3. Boen de citroen schoon, rasp de gele schil van de halve vrucht en pers deze helft uit.
4. Klop de eieren los met de yoghurt, de helft van de kaas, spinazie, Italiaanse kruiden, ½ tl citroenrasp, peper en eventueel zout.
5. Verhit de helft van de olie in een koekenpan en bak de courgettelinten 2 minuten op middelhoog vuur.
6. Schenk het ei-spinaziemengsel erbij, doe de deksel op de pan en bak op laag vuur in ca. 10 minuten gaar.
7. Doe ondertussen de rest van de kaas met rest van de yoghurt, 1 tl citroensap, peper en evt. zout in een kleine hakmolen.
8. Mix tot een luchtige crème.
9. Snijd de tomaten in parten en schep om met de rest van de olie, peper en eventueel zout.
10. Snijd de omelet in stukken en serveer met de tomaten en witte-kaasdip.

BRON: [ah.nl](https://www.ah.nl)

