

Spaanse aardappelomelet

03 OKTOBER 2016, AMSTERDAM

SAMENVATTING

Een tortilla noemen ze dit in Spanje, een boerenomelet met aardappel en héél veel groente. Een ideale manier om restjes groente op te maken en tegelijkertijd budgetvriendelijk, lekker én gezond te eten.

Ingrediënten

- 100g champignons, in kwarten gesneden
- 2 stengels bleekselderij, in reepjes
- 200g gekookte krieltjes, in blokjes
- 100g cherrytomaatjes, gehalveerd
- 2 oranje paprika's, in blokjes
- 1 teentje knoflook, geperst
- 1 rode ui, gesnipperd
- 1 el olie
- 6 eieren
- 2el verse peterselie, fijngesneden
- 50g geraspte belegen kaas
- zout
- peper
- Verder nodig: ovenvaste pan (als alternatief kan een springvorm ook)

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200°C. Zorg dat alle groente gesneden is en je ovenvaste pan heet is. Verwarm de olie en fruit hierin de knoflook en rode ui een paar minuutjes aan.
2. Dan de paprika, bleekselderij meebakken (4 minuten) en dan de champignons erbij en nog 2 minuten meebakken.
3. Voeg de krieltjes en tomaatjes toe en warm even mee.
4. Kluts de eieren los met wat zout en peper en meng er de peterselie doorheen.
5. Zorg dat de groente en aardappel goed gelijkmatig in de pan verspreid ligt en giet hier het eimengsel overheen. Verspreid dat goed over alle groente. Strooi tot slot de kaas erover heen.
6. Zet de pan nu in de voorverwarmde oven en bak 10-12 minuten, tot het ei gestold is en de kaas is

gesmolten.

7. Haal de pan (met een ovenhandschoen!!) uit de oven en schuif de tortilla op een groot bord om even af te koelen.
8. Serveer de tortilla met geroosterd brood, als lichte avondmaaltijd.



RELEVANTE LINKS

 Tijd voor Paprika

<http://www.tijdvoorpaprika.nl/portfolio-item/spaanse-aardappelomelet/>

AFBEELDINGEN



CONTACTPERSONEN



Mirte Korenhof
Dutch PR Group

OVER TIJD VOOR PAPRIKA

Colourfultaste is een initiatief van het GroentenFruit Bureau. Een belangrijk onderdeel van Colourfultaste vormt de campagne 'Tijd voor Paprika'. De campagne is actief in Nederland, Duitsland en het Verenigd Koninkrijk. Doel van de campagne is een significante stijging van de consumptie van paprika in die landen.



Tijd voor Paprikanewsroom