



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 48  
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

## Courgette-omelet met salade van komkommer en pecannoten

Bestrooid met de Italiaanse klassieker: grana padano

Het omdraaien van de courgette-omelet kan voor de minder ervaren koks onder ons best een pittige klus zijn. Heb je nog niet zo vaak een omelet omgekeerd? Gebruik dan een bord als hulpmiddel: schuif de omelet uit de pan op het bord, houd de pan op de kop boven het bord en draai het geheel om.

- 25-30 min
- veel handelingen
- vegetarisch
- kindvriendelijk
- glutenvrij
- Cabriz (wit)



Milva aardappelen



Courgette



Vrije-uitloepi



Grana padano



Oregano



Komkommer



Slamelange



Pecannoten

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Milva aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Courgette	½	1	1½	2	2½	3
Vrije-uitloopei <b>3)</b>	2	4	6	8	10	12
Grana padano (g) <b>7)</b>	50	75	100	125	150	175
Oregano (tl)	1	2	3	4	5	6
Komkommer	⅓	⅔	⅞	⅞	1	1
Slamelange (g) <b>15)</b>	40	80	120	160	200	240
Pecannoten (g) <b>8) 15)</b>	10	20	30	40	50	60
Melk (ml)*	25	50	75	100	125	150
Olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)*	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	Naar smaak					

\* Zelf toevoegen

### Allergenen

**3)** Eieren **7)** Melk/lactose  
**8)** Noten **15)** Kan sporen bevatten van pinda's en selderij

### Benodigheden

Pan met deksel, kom, koekenpan of hapjespan, saladekom

**Voedingswaarden** 688 kcal | 33 g eiwit | 42 g koolhydraten | 42 g vet, waarvan 12 g verzadigd | 5 g vezels



**1** Breng in een pan met deksel 400 ml water per persoon aan de kook voor de aardappelen (milva). Schil de aardappelen en snijd in blokjes van 1 cm. Kook de aardappelen, afgedekt, in 8 - 10 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



**2** Rasp of snijd ondertussen de courgette klein. Kluts de eieren in een kom en meng met de melk en ⅔ deel van de grana padano. Voeg de oregano toe en breng op smaak met peper en zout.

**3** Verhit de olijfolie in een koekenpan of hapjespan (zie tip) en bak de aardappelblokjes 3 minuten op middelhoog vuur. Voeg de courgette toe en roerbak nog 1 minuut.



**4** Giet vervolgens het eimengsel in de pan. Bak de omelet op middellaag vuur 5 minuten, of tot deze aan de bovenkant gestold is. Keer daarna om. Bak de omelet nog 3 minuten aan de andere kant en bestrooi met de overige grana padano.

**5** Snijd of schaaft ondertussen de komkommer in plakken en meng samen met de slamelange in een saladekom. Maak een dressing van de extra vierge olijfolie, zwarte balsamicoazijn, peper en zout en voeg toe aan de saladekom. Verdeel de pecannoten over de salade.

**6** Snijd de courgette-aardappelomelet in parten, verdeel over de borden en serveer met de salade.



**Tip!** Gebruik bij meer dan 2 personen een extra koekenpan of hapjespan.