



BROODJE OMELET MET PITTIGE BLAUWE KAAS

Met gebakken portobello en coleslaw



Knoflookteen



Verse bladpeterselie



Portobello



Peen & rodekool



Zuurdesembrood



Vrije-uitloepi



Danablu

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Veggie

Eet binnen 5 dagen

Wist je dat het Engelse woord 'coleslaw' een verbastering van het Nederlandse 'koolsla' is? Vandaag maak je zelf een vinaigrette voor de coleslaw. Het zuur in de vinaigrette maakt de rauwe kool zacht en lekker fris: heerlijk bij de pittige blauwe kaas. Kortom, niet zomaar een broodje omelet!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: Saladekom, kom en 2x koekenpan.
Laten we beginnen met het koken van de **broodje omelet met pittige blauwe kaas**.



1 VOORBEREIDEN

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Pers of snijd de **knoflook** fijn en hak de **verse bladpeterselie** grof.
- Snijd de **portobello** in plakken.
- Klop in een saladekom de extra vierge olijfolie, wittewijnazijn, mosterd, honing, peper en zout tot een dressing.



3 OMELET EN PORTOBELLO BAKKEN

- Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan op middelmatig vuur, voeg het **eimengsel** toe en bak in 6 – 7 minuten 1 omelet per 2 personen ★.
- Verhit in een andere koekenpan de overige roomboter op hoog vuur en bak in 4 minuten de **portobello** met de **knoflook** gaar en bruin. Breng op smaak met peper en zout.
- Verkruimel de **danablu** boven de **omelet**.



2 COLESLAW MENGEN

- Voeg de **peen** en **rodekool** toe aan de saladekom, meng goed en bewaar apart.
- Bak het **zuurdesembrood** 8 minuten in de oven.
- Kluts de **eieren** met een vork in een kom en meng er de **bladpeterselie**, peper en zout door.



4 SERVEREN

- Snijd het **broodje** doormidden.
- Snijd de **omelet** door de helft en verdeel over het **broodje**.
- Leg de plakken **portobello** en een klein deel van de **coleslaw** op de **omelet**.
- Serveer de **broodjes** met de overige **coleslaw**.

★ **TIP:** De omelet omdraaien hoeft niet. Hij is klaar zodra de bovenkant gestold is.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie (g) 23) *	2½	5	7½	10	12½	15
Portobello (st) *	1	2	3	4	5	6
Peen & rodekool (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Zuurdesembrood (st) 1) 6) 11) 17) 21) 22) 27)	1	2	3	4	5	6
Vrije-uitloopei (st) 3) *	2	4	6	8	10	12
Danablu (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	3740 / 894	739 / 177
Vetten (g)	52	10
Waarvan verzadigd (g)	19,4	3,8
Koolhydraten (g)	68	13
Waarvan suikers (g)	5,6	1,1
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	34	7
Zout (g)	2,4	0,5


ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 6) Soja 7) Melk/lactose 11) Sesam

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 21) Melk/lactose 22) Noten 23) Selderij 27) Lupine

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).