



# Gesouffleerde groente omelet

## Hoofdgerecht voor de eetweek

2 personen - 225 kcal per portie

### Ingrediënten

- 4 eieren
- 500 g roerbakgroenten
- bakspray
- 100 g ijsbergsla
- theelepel bieslook
- peper

### Bereiding

- Verhit de oven voor op 175-200°C.
- Spray een wok in met de bakspray en bak hierin op hoog vuur de roerbakgroenten.
- Kluts 4 eieren in een schaalte schuimig en doe de groenten in een flexibele (siliconen) ovensvorm.
- Giet het eimengsel erover en bestrooien met bieslook en peper.
- Ongeveer 20 minuten in de oven en je hebt een heerlijke gesouffleerde omelet die makkelijk uit de vorm te verwijderen is.

Op je bord de sla verdelen en hierin de omelet in plakjes gesneden (zoals bij cake) leggen.

het  
**Cambridge**  
dieet