

Makkelijke kinder omelet / Easy Children's Omelet



Boodschappenlijstje

3 vrije uitloop bio-leieren

1 eetlepel melk

1 theelepel boter

1 tomaat, gehakt

2 eetlepels geraspte cheddar

1 eetlepel verse peterselie, fijngehakt

zeezout

versgemalen witte peper

Zo maak je makkelijk een kinderomelet

Breek de eieren in een kom – doe ze niet direct in de pan, meng ze eerst!

Voeg een snufje zout en peper aan de eieren toe en roer de melk erdoor.

Kantel de kom vervolgens voorzichtig en klop de eieren los met een vork.

Verhit de pan op hoog vuur en voeg de boter toe.

Giet het eimengsel erin en bak het 2 minuten op hoog vuur.

Zorg ervoor dat het mengsel gelijkmatig verdeeld is en zet het vuur dan lager.

Als het ei begint te stollen, duw met een spatel het gestolde ei naar de omelet toe.

Kantel de pan zodat het zachtgekookte ei de ruimte vult.

Strooi de tomaten, de cheddar kaas en peterselie er over.

Bak de omelet nog een minuut en maak de randen los met een spatel

Laat de omelet uit de pan op een verwarmd bord glijden

Makkelijke kinder omelet / Easy Children's Omelet



Shopping list

3 free-range organic eggs
1 tablespoon milk
1 teaspoon butter
1 tomato, chopped

2 tablespoons grated cheddar
1 tablespoon finely chopped fresh parsley
sea salt
freshly ground white pepper

How to make an easy Children's Omelet

Crack the eggs to a bowl – don't put them directly into the pan, but mix them first!

Add a pinch of salt and pepper to the eggs and stir in the milk.

Then tip the bowl gently and using a fork in a circular motion beat the eggs.

Bring your pan to a high heat and add the butter.

Pour in your egg mixture and cook on a high heat for 2 minutes.

Make sure that the mixture is spread out evenly and then reduce the heat.

As the egg begin to set, use a spatula to push the set egg towards the omelet.

Tilting the pan so the runny egg fills the space.

Add the tomatoes, sprinkle cheddar cheese and parsley on top.

Cook the omelet for another minute, then loosen the edges with a spatula.

Slide the omelet from the pan onto a warmed plate.