

== Groene asperge omelet ==

Ordernummer: _____

== Ingrediënten (4 personen) ==

600g groene asperges

4 eigeel, 12 eiwitten

verse peterselie

peper

zout

== Zo maak je het ==

1. Was en schil de asperges.
2. Breek het houtachtige gedeelte eraf.
3. Verhit wat pamspray in een pan en laat de asperges bakken.
4. Draai regelmatig om. Je kan de asperges ook grillen (lekker voor een BBQ!).
5. Kluts de eieren in een kommetje en kruid met peper en zout.
6. Als je de asperges kan doorprikken, mag het eimengsel erbij.
7. Zet op een laag vuur en laat verder garen onder een deksel.
8. Als je omelet klaar is, mag je er de verse peterselie over strooien.

Tip

Gewoon genieten!