

Omeletwraps

Een gezonde en lekkere lunch voor twee personen!

Benodigdheden:

- ½ citroen
- 40 gram veldsla
- 100 gram cottage cheese
- 50 gram gerookte zalm
- 3 middelgrote eieren
- 2 el halfvolle melk
- 2 tl Euroma Scandinavische kruiden voor zalm
- 2 tl arachideolie

Aan de slag!

Stap 1

Boen de citroen schoon en rasp de gele schil. Snijd de veldsla grof. Doe de cottage cheese, het citroenrasp en de helft van de veldsla in een hoge beker en pureer met de staafmixer.

Stap 2

Snijd de gerookte zalm in reepjes. Klop de eieren los met de melk en de zalmkruiden.

Stap 3

Verhit de helft van de olie in de koekenpan en bak de helft van het ei op middelhoog vuur twee minuten tot het ei stolt. Keer om en bak de andere kant 30 seconden.

Neem de omelet uit de pan en leg op een bord. Bak nu nog zo een omelet.

Stap 4

Verdeel het cottage cheese mengsel over de omeletten. Verdeel de zalm en de rest van de veldsla erover. Rol de omeletwraps op en halveer ze.

Eet smakelijk!