Hoofdgerechten / Ierland

Ovenomelet met sperziebonen en courgette · Ierland

Een luchtige, volledig gegaarde eiermaaltijd met twee groenten en een Ierland-geïnspireerde kruiding.

Tijd 35 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 6 eieren
- ☐ 350 g sperziebonen
- ☐ 250 g courgette
- ☐ 120 ml gepasteuriseerde melk
- ☐ 20 ml neutrale bakolie
- ☐ 15 g graanmosterd
- ☐ 10 g verse peterselie
- ☐ 10 ml appelazijn
- ☐ zout en peper naar smaak

Zo maak je het.

01 Verwarm de oven voor op 180 °C. Snijd de groenten klein en kook of bak ze gaar. Laat goed uitlekken.

02 Klop de eieren los met melk of kokosmelk en de smaakmakers. Vet een ovenschaal in met de olie.

03 Verdeel de groenten over de schaal en giet het eimengsel erover.

04 Bak twintig tot vijfentwintig minuten, tot de omelet ook in het midden volledig gestold is. Laat even rusten.

AI-uitgewerkt, niet in een keuken getest.

Recept & herkomst DVS Recipe Studio / DVS Recipe Studio · AI-developed variation / CC0 1.0.
Oorspronkelijk recept en bronvermelding CC0 1.0
recipes.dvs-services.be / studio-ie-10-12-15814c5