

Boerenomelet

Bereiden in: koekenpan
Voorbereiding: 5 min.
Bereiding: 15 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 500 gram aardappel (vastkokend – geschild en in kleine blokjes gesneden)
- 1 gerookte kipfilet
- 1 rode paprika
- 1 groene paprika
- 1 gele paprika
- 200 gram mais
- 1 ui
- 6 eieren ((middel))
- olijfolie, peper, zout, paprikapoeder

Voedingswaarde

-

Textielstraat 13 | 7483 PC Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Boerenomelet

Bereiding

1. Snij de ui fijn, de paprika's in blokjes en laat de mais uitlekken.
2. Verhit een scheut olie in een koekenpan en bak de aardappels 5-7 minuten op hoog vuur.
3. Snij de kipfilet in kleine blokjes
4. Kluts de eieren los in een ruime kom met peper, zout en paprikapoeder naar smaak.
5. Doe de aardappels en de blokjes kip bij het eiermengsel.
6. Bak nu de uien, paprika blokjes even kort gaar in de pan en voeg de laatste minuten het mais toe.
7. Voeg dit toe aan de aardappels en eieren. Meng alles goed door elkaar.
8. Giet het eiermengsel weer terug in twee (!) koekenpannen (het mengsel is teveel om in 1 koekenpan te bakken. Je kunt het of in twee pannen of in twee delen bakken (hou dan de reeds gebakken tortilla warm in de oven)
9. Doe de deksel op de pan en bak de aardappeltortilla in ongeveer 8 minuten gaar op laag/ middellaag vuur (let op: niet te heet bakken, zorg ervoor dat de onderkant niet aanbrandt).
10. Als het ei gestold is en je de pan goed heen en weer kunt bewegen, leg je een groot bord op de pan, draai de pan om en laat je de tortilla op het bord vallen. Leg de tortilla terug in de pan en bak de andere kant nu nog 5 minuten goud en lichtbruin.

Serveer met een frisse salade, eet smakelijk!

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten