



QUINOA/BULGUR OMELETTE MET RODE BIET, ERWTJES EN BIESLOOK

Quinoa en bulgur bevatten veel eiwitten én ook ongeraffineerde koolhydraten. Quinoa of gierstmelde is een eenjarige plant uit de amarantenfamilie. Quinoa komt van nature voor in Zuid-Amerika.

Bulgur is een graanproduct gemaakt van verschillende soorten tarwe, maar meestal van durum. De tarwekorrels worden eerst gestoomd, daarna gedroogd en vervolgens grof gemalen of gebroken. Bulgur heeft een licht notige smaak.

Dit gerecht kan je met eender welke groenten maken!

Ingrediënten:

- 4 (middel)grote eieren
- 2 rode bietjes (gekookt)
- 1 teentje look
- 1 mok quinoa/bulgur
- Handvol erwtjes
- Bieslook
- Sesamolie
- Peper en zout

Bereiding:

Kook de gewassen quinoa/bulgur in 2 maten water met zout, peper, kurkuma en een laurierblaadje.

Snijdt ondertussen de bietjes in kleine blokjes en stooft ze in een pan met de geperste look. Klop drie eieren en 1 extra eiwit los. Wanneer de quinoa/bulgur (bijna) gaar is voeg je er de erwtjes bij. Laat nog even "droog" koken.

Voeg de quinoa mix bij de geklutste eieren. Voeg dit mengsel toe aan de gebakken bietjes. Roerbak op een middelhoog vuur kruid met peper en zout naar smaak en werk af met de bieslook.

Als je sesamolie lust is het lekker om nog een paar druppels over de omelet te sprenkelen.

Veel succes en smakelijk!

Liefs,

Peggy

PEVITA COACHING

Health & Lifestyle Coach in de Natuur

Energieke Stappen naar Verandering van de Levensstijl

www.pevita.be

