



# SUPERFOODOMELET MET KRUIDENSALADE

*Volgens recept van Sandra Bekkari*

## INGREDIËNTEN

- 4 omega r-rijke eieren (supermarkt)
- Een snufje kurkuma
- Zwarte peper
- Een snufje zout
- ½ kleine rode ui, in halve maantjes
- ½ rode paprika
- 1 teentje knoflook, fijngeperst
- 100 g shiitakes, in stukjes
- Provençaalse kruidie
- Kruidensalade (vb dille, waterkers, tuinkers, bladpeterselie, koriander, verse munt ...)
- 2 el walnoten, geroosterd
- Een scheut olijfolie of walnotenolie

## BEREIDING voor twee personen

1. Klop de eieren los en voeg er de kurkuma, zwarte peper en zout aan toe.
2. Bak de ui, paprika, knoflook en shiitakes in een pan met wat olijfolie.
3. Overgiet met de eieren, kruit met Provençaalse kruiden en bak de omelet gaar.
4. Doe er de kruidensalade op en werk af met de walnoten en een scheutje olijfolie of walnotenolie.

Eet smakelijk!