



Broodje omelet met waterkers

Tijd: 30 min.



Benodigheden:

Dit heb je nodig:

- messen
- snijplanken
- mengkom
- pan
- borden

Ingrediënten voor 4 broodjes:

- 1/2 kropsla
- 2 tomaten
- 1 bosje waterkers
- 4 sneetjes jonge kaas
- 4 eieren
- 4 kleine voorgebakken stokbroodjes
- 2 eetl. plantaardige olie
- zwarte peper (molen)
- zout



Vorbereiding

- Bak de stokbroodjes af in de oven (baktijd: zie verpakking).
- Snij de tomaten in dunne schijfjes.
- Verwijder de grove steeltjes van de waterkers en hak de blaadjes grof.

Bereiding

1. Klop de eieren samen met de blaadjes waterkers los in een mengkom. Kruid met zwarte peper en zout.
2. Verhit de olie in een pan, giet er de eiermengeling in en laat stollen tot een omelet.
3. Doe de omelet uit de pan en verdeel in vier stukken.
4. Beleg elk broodje met wat slablaadjes. Leg er een sneetje kaas op en een stukje omelet. Bedek met de schijfjes tomaat en vouw het broodje dicht.

Wie doet wat?

Volwassene

- De omelet bakken en snijden.
- De groenten helpen snijden.

Kinderen

- De steeltjes van de waterkers verwijderen.
- De groenten snijden.
- De eieren loskloppen.
- De broodjes beleggen.

Voedingswaarde* per broodje

Energie:	452 kcal
Eiwitten:	22,0 g
Vetten:	22,0 g
Koolhydraten:	41,4 g

* op basis van ingrediëntenlijst

Geschatte kosten per kind: 1,17 €