

Omelet met spinazie, zoete aardappel en feta

Voor 4 personen

Boodschappen:

- 800gr zoete aardappel
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1el olijfolie
- 400gr (wilde) spinazie
- 8 scharreleieren
- 100gr feta
- Zeezout en gemalen zwarte peper

Wat heb je nog meer nodig:

- Kom
- Mes/ vork
- Hapjespan
- Bord

Hoe maak je het klaar:

Schil de zoete aardappel en snijd in grote dikke plakken. Doe deze in een pan met water en zout en breng aan de kook. Laat dit 10-15 minuten koken totdat de plakken net gaar zijn. Prik af en toe met een vork in een plak om de gaarheid te checken. Giet de plakken daarna in een vergiet en spoel af met koud water.



Hak de ui en knoflook helemaal fijn. Verhit wat olie in een wok en fruit hierin de ui en knoflook. Voeg daarna in delen de spinazie toe en blijf roeren totdat de spinazie is geslonken, maar nog wel een beetje bite heeft.

Klop de eieren los in een kom met wat zout.

Pak een hapjespan die groot genoeg is voor alle ingrediënten en vet deze van binnen helemaal in met olie. Zet op laag vuur en schenk er nog een scheutje olie in. Beleg de onderkant van de pan met de helft van de plakjes zoete aardappel. Schep hier de helft van de gebakken spinazie op en verdeel dit gelijkmatig. Schenk hierover de helft van het eimengsel. Verkruimel de helft van de feta en strooi erover samen met wat peper. Herhaal dit voor de volgende helft. Je eindigt dus met een laag feta en peper. Zet het deksel op de pan en laat de omelet nu stollen. Houdt het vuur laag, want anders verbrand de onderkant en dat is zonde. De omelet is gaar als de bovenkant ook gaar is.

Leg een groot bord op de pan en draai daarna het geheel om. De omelet zou nu perfect op je bord moeten landen. Maar ik zeg er eerlijk bij dat er bij mij nog een klein stukje in de pan bleef hangen. Niet druk om maken, gewoon uit de pan halen en weer netjes op je omelet draperen. Snijd de omelet in 8 punten en serveer. Lekker met een frisse groene salade met vinaigrette erbij.

Wilde spinazie: zie afbeelding hieronder

