



lignavita®

your shape, your secret ;-)



Champignon soufflé ●●●

Ingrediënten:

- 1 zakje omelet champignon
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 lente-ui
- 50 gram witte champignons
- 1/2 courgette
- takje verse peterselie
- knoflookpoeder
- 1 wit van een ei

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 170°.

Snijd de lente ui en de courgette in fijne stukjes en de champignon in schijfjes. Bak de champignons in een koekenpan met anti-aanbaklaag in circa 7 minuten tot ze gaar zijn. Voeg hier de fijngesneden lente-ui, courgette en het knoflookpoeder aan toe en laat het geheel nog circa 5 minuten zacht worden. Laat de groenten even afkoelen. Bereid de omelet met 100 ml (20 ml minder dan normaal ivm het vocht wat vrij komt) water, goed roeren tot alle klontjes zijn verdwenen. Meng de groenten door de omelet, voeg wat fijngesnipperde peterselie toe. Meng het opgeklopte eiwit voorzichtig onder en vul hiermee het schaaltje.

Plaats het in het midden van de voorverwarmde oven en laat circa 20-25 minuten staan tot het mengsel gestold is.

Variatietip: Voeg verse spinazie toe en bak deze samen met de lente-ui tot hij geslonken is. Let op: voeg nog 20 ml minder water toe aan de omelet, dit wordt door het spinazievocht weer gecompenseerd. Ook lekker met stukjes groene paprika in fijne stukjes.

Serveertip: Garneer met een takje verse peterselie. Lekker met een eiwit / proteïne afbakbroodje, crackers of rijst.