

Lente omelet met gerookte zalm / Spring omelet with smoked salmon



Boodschappenlijstje

300 gram voorgedroogde aardappelen
1 - 2 uien
2 paprika's, in 2 kleuren
4 vrije uitloop bio-eieren
4 eetlepels zure room

100 gram gerookte zalm, in reepjes
2 takjes platte peterselie
3 eetlepels plantaardige olie
zeezout en versgemalen peper

Je hebt ook een koekenpan van 18-20 centimeter doorsnee

De voorbereiding

Kook de aardappelen niet helemaal gaar 12 - 15 minuten.

Snij de ui in dunne reepjes en snij de peterselie fijn.

Was en halveer de paprikas, verwijder steel en zaadlijsten, snij ze in dunne reepjes.

Zo maak je de omelet

Verhit de olie in de koekenpan en bak de ui glazig, schep de paprika erbij en bak even mee..

Voeg de aardappelschijfjes toe en bak de aardappelen in ongeveer 10 minuten bijna gaar.

Klop de eieren los met de zure room en met het zeezout en gemalen peper naar smaak.

Laat het aardappelmengsel uit de pan bij de losgeklopte eieren glijden.

Voeg de zalmreepjes en de peterselie toe en schep het mengsel terug in de koekenpan.

Bak de omelet op middelhoog vuur bovenop droog, in +/-10 minuten.

Keer de omelet voorzichtig om op een bord en laat hem weer terug in de pan glijden.

Bak de bovenkant van de omelet in enkele minuten op iets hoger vuur licht goudbruin.

Lente omelet met gerookte zalm / Spring omelet with smoked salmon



Shopping list

300 grams of pre-cooked potatoes

1 - 2 onions

2 bell peppers, in 2 colours

4 free range organic eggs

4 tablespoons sour cream

100g smoked salmon, cut into strips

2 sprigs of flat-leaf parsley

3 tablespoons vegetable oil

sea salt and freshly ground pepper

You also need a frying pan with a diameter of 18-20

The preparation

Do not cook the potatoes completely, but for 12 - 15 minutes.

Cut the onion into thin strips and finely chop the parsley.

Wash and halve the bell peppers, remove the stem and seeds and cut them into thin strips.

How to make the omelet

Heat the oil in the frying pan and fry the onion until translucent, add the pepper and fry briefly.

Add the potato slices and fry the potatoes mixture for 10 minutes, until almost done.

Beat the eggs with the sour cream and sea salt and ground pepper to taste.

Slide the potato mixture from the pan into the beaten eggs.

Add the salmon strips and parsley and spoon the mixture back into the frying pan.

Dry fry the omelette on medium heat for +/-10 minutes.

Carefully turn the potato omelet onto a plate and slide it back into the pan again.

Fry the top side of the omelet briefly on slightly higher heat, until a light golden brown.