

Omelet op Indische wijze

Aantal personen:2

200 gram courgette

2 tomaten

1 ui

1 groene Spaanse peper of chilipeper

1 mespuntje djinten (komijnpoeder)

Peper en zout

4 eieren

Magere melk

Peterselie

Snijd het steeltje van de courgette af en schaf de courgette in plakjes. Schil en snipper de ui. Maak de peper schoon en snijd het vruchtvlees klein. Tomaten in plakjes snijden. Pan met pancoating inspuiten, verhitten en de ui en de peper hierin zachtjes goudgeel bakken. Voeg de tomaten en de courgettes toe en bak nog 5 minuten. Bestrooi de groenten met zout, peper en djinten. Klop de eieren los in een kom met magere melk en giet dit mengsel over de groenten heen.

Laat het eimengsel stollen en bestrooi de omelet met gehakte peterselie.

Lekker met basmatirijst en een frisse salade.

