



Pasen: hartige ontbijtbowl met kaasroerei

met ovengroenten en veldsla



30-40min



2 personen

Staat het menu voor het jaarlijkse paasontbijt al vast? Wij hebben iets voorbereid: deze hartige ontbijtbowl met aardappelen, wortelen en radijsjes uit de oven met verse veldsla en luchtige roerei met lekker veel kaas. Strooi er tot slot nog een flinke handvol gerookte amandelen en verse kruiden erover, et voilà!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje krieltjes
- 1 bosje radijsjes
- 1 wortel
- 1 zakje gerookte amandelen ¹⁵
- 10g verse kruidenmix: bieslook & dille
- 4 biologische eieren ³
- 75g geraspte cheddar ⁷
- 50g veldsla

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- 2el grove mosterd ¹⁰
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan met deksel

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

eieren (3), melk (7), mosterd (10), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

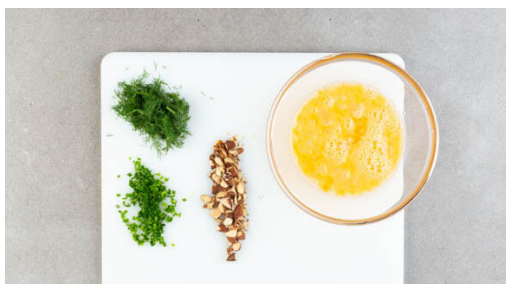
Voedingswaarde per portie

calorieën 757kcal, vet 46.1g, koolhydraten 49.9g, eiwit 29.6g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 230°C (210°C hetelucht). Snijd de **aardappels incl. schil** afhankelijk van hun grootte door de helft of in vieren. Halveer de **radijsjes**. Schil of schrob de **wortel** en snijd 'm in schuine plakjes.



4. Ingrediënten voorbereiden

Hak de **amandelen** grof. Snijd de **bieslook** in kleine ringetjes. Hak de **dille zonder harde steeltjes** grof. Smelt 1tl boter in een middelgrote koekenpan. Klop de **eieren** los in een kom.



2. Groenten roosteren

Meng de **groenten** op een bakplaat met bakpapier met 1el plantaardige olie, 1el grove mosterd en ½tl zout en suiker. Rooster de **groenten** in de oven in 18-22min goudbruin.



5. Roerei maken

Schenk de **eieren** in de pan en laat ze een paar seconden op middelhoog vuur stollen. Schep de **eieren** een paar keer goed door. Voeg **kaas** en een snufje zout en peper toe en laat afgedekt op laag vuur nog 2-3min garen tot de **kaas** gesmolten is. Haal van het vuur en roer nog een keer grof door.



3. Dressing maken

Meng 1el grove mosterd met 1el azijn, een snuf peper en ½tl zout, tot het zout is opgelost. Roer er dan 1el plantaardige olie door.



6. Salade maken

Meng de **veldsla** met de **helft van de kruiden** en de **dressing**. Serveer het **roerei** met de **geroosterde groenten** en de **salade**. Garneer met de **amandelen** en de **rest van de kruiden**.