



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 netje krieltjes
- 1 bosje radijsjes
- 1 wortel
- 1 kuipje grove mosterd ¹⁰
- 1 zakje gerookte amandelen ¹⁵
- 15g verse kruidenmix: bieslook, dille en kervel
- 4 eieren ³
- 1 zakje geraspte cheddar ⁷
- 1x veldsla

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- 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 746kcal, vet 44.8g, koolhydraten 48.1g, eiwit 32.7g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 230°C (210°C hetelucht). Snijd de **aardappelen** 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 **gerookte amandelen** grof. Snijd de **bieslook** in kleine ringetjes. Hak de **kervel en dille zonder steeltjes** grof. Smelt 1tl boter in een middelgrote pan. Klop de **eieren** los in een kom.



2. Groenten roosteren

Meng de **groenten** op een bakplaat met bakpapier met 1el plantaardige olie, de **helft van de mosterd** en 1/2tl zout en suiker elk. Rooster de **groenten** in de oven in ca. 20min goudbruin.



5. Roerei maken

Schenk het **eiermengsel** in de pan en laat het 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 de **rest van de mosterd** met 1el azijn, een snuf peper en 1/2tl zout, tot het zout is opgelost. Roer er dan 1-2el 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 **gerookte amandelen** en de **rest van de kruiden**.