

Blok	Ei (les 2)
Recept	Boerenomelet
Doel	Als je een boerenomelet wil bakken dan zal je de ingrediënten gelijkmatig moeten verdelen over de koekenpan.
Filmpje	https://www.puurgezond.nl/eten/ei/kookvideos/video-hoe-maak-je-een-boerenomelet

Ingrediënten voor 1 persoon	Benodigdheden
1 ei	Snijplank
1 eetlepel melk	Koksmes/aardappelmesje
Peper	Kommetje
Zout	Eetlepel
30 gram spekblokjes	Vork
40 gram soepgroenten	Koekenpan
40 gram krielaardappeltjes	Spatel
Olie of boter	Plat bord
	Prullenbakje
	Weegschaal

	Stappenplan	Check
1.	Snijd de krielaardappeltjes in plakjes.	
2.	Breek het ei boven een kommetje.	
3.	Klop het ei los met een vork.	
4.	Doe een 1 eetlepel melk bij het ei.	
5.	Breng op smaak met peper en zout.	
6.	Klop alles door elkaar met de vork.	
7.	Doe olie of boter in de koekenpan.	
8.	Maak één van de bovenste twee pitjes aan.	
9.	Zet de koekenpan op het vuur.	
10.	Laat de olie warm worden/boter smelten.	
11.	Doe de aardappelen en het spek in de koekenpan.	
12.	Zet het vuur laag.	
13.	Bak de aardappelen en het spek 3 minuten.	
14.	Doe de soepgroenten in de koekenpan.	
15.	Verwarm de soepgroenten tot ze zacht zijn.	
16.	Verdeel de soepgroenten over de bodem van de koekenpan.	
17.	Giet het ei op de soepgroenten in de pan.	
18.	Laat het vuur laag.	
19.	Bak het ei tot de bovenkant droog is.	
20.	Schuif de spatel onder de boerenomelet	
21.	Draai de boerenomelet om.	
22.	Doe de boerenomelet op een plat bord.	

