

Blok	Ei (les 2)
Recept	Omelet bakken
Doel	Als je een omelet wil bakken dan zal je moeten weten hoe een gestold ei eruit ziet.
Filmpje	https://www.ah.nl/allerhande/recept/R-R1190168/omelet-bakken

Ingrediënten voor 1 persoon	Benodigdheden
1 ei	Kommetje
½ eetlepel melk	Vork
Peper	Lepel
Zout	Koekenpan
Olie of boter	Spatel
	Plat bord
	Prullenbakje

	Stappenplan	Check
1.	Breek het ei boven een kommetje.	
2.	Klop het ei los met een vork.	
3.	Doe een ½ eetlepel melk bij het ei.	
4.	Breng op smaak met peper en zout.	
5.	Klop alles door elkaar met de vork.	
6.	Doe olie of boter in de koekenpan.	
7.	Maak één van de bovenste twee pitjes aan.	
8.	Zet de koekenpan op het vuur.	
9.	Laat de olie warm worden/boter smelten.	
10.	Zet het vuur hoog.	
11.	Schenk het losgeklopte ei in de pan.	
12.	Laat het ei 5 sec. stollen	
13.	Duw steeds het gegaarde ei naar het midden van de pan. (zo kan het nog niet gestolde ei garen)	
14.	Doe dit totdat al het ei gestold is maar nog wel zacht.	
15.	Zet het vuur laag.	
16.	Vouw de omelet met behulp van een spatel dubbel.	
17.	Leg de omelet op een plat bord.	

Tip:

Beweeg de pan tijdens het bakken heen en weer. Zo wordt je omelet nog luchtiger.

