

Omelet met courgettevrucht vlees

Ingrediënten

Voor ca. 14 eenhapsomeletjes of 2 grote:

- 450 g jonge courgette
- 50 g bosui
- 50 g peterselie (grove steeltjes verwijderen)
- 3 grote eieren
- ½ tl pimentpoeder
- ½ tl kaneel
- Mespunt zwarte peper
- 1 el bloem
- 2 el water
- 1 tl zout
- olie

Bereidingswijze

- Snijd de courgette zo fijn mogelijk (of doe dat met de keukenmachine als je die hebt)
- Doe de massa in een kom, voeg het zout en wrijf het tussen je handen verder tot pulp
- Laat de courgette ca. 1 uur uitlekken en knijp er daarna nog zoveel mogelijk vocht uit
- Snijd de bosui en peterselie zo fijn mogelijk en roer die door de courgette massa
- Voeg de eetlepel meel en kaneel en piment toe en roer die goed door de massa
- Klop de 3 eieren en 2 eetlepels water door de massa
- Maak olie heet in een koekenpan
- Schep met een kleine eetlepel hoopjes van het mengsel in de pan en bak aan beide kanten bruin.

Hulpmiddelen

Scherp mes, mengkom, koekenpan

Tips

Ik maak ze als eenhapsomeletjes, je kunt natuurlijk de grote aanpassen aan je persoonlijke voorkeur.

Voor een verfijndere smaak, kun je alleen het vruchtvlees van de courgette gebruiken.

Bron

De Libanese keuken