

Roerei met tomaat

Type gerecht: lunchgerecht

Bereidingstijd: 10 minuten

Porties: 1 persoon

Ingrediënten

125 gram cherrytomaatjes

15 gram verse basilicum

½ rode peper

75 gram mozzarella

2 eieren

½ el olijfolie

½ el rode wijnazijn



Instructies

1. Snijd de tomaten door de helft, leg ze op een bord en strooi er olijfolie, rode wijnazijn, zout en peper over.
2. Pluk de blaadjes basilicum, doe ze in een vijzel, wrijf ze met een beetje zout en olijfolie tot er een basilicumolie ontstaat.
3. Snijd de peper in dunne ringetjes en hak de mozzarella fijn.
4. Zet een pan met ¼ el olijfolie op matig vuur. Kluts ondertussen de eieren, giet ze in de pan en bak ze onder regelmatig roeren met een rubberen spatel. Stop met roeren wanneer de eieren een beetje gestold maar nog wel vloeibaar zijn. Strooi de mozzarella in het midden en sprenkel de basilicumolie erover. Roer het ei mengsel goed door elkaar in de pan tot het gaar is.
5. Schep het roerei met op de cherrytomaatjes.

Voedingswaarden per persoon

| | |
|------------------|-----|
| Energie | 356 |
| Eiwit (g) | 21 |
| Koolhydraten (g) | 4 |
| Vet (g) | 26 |
| Verz. Vet (g) | 9 |
| Vezels (g) | 1 |
| Zout | 1,1 |

Rode peper is een supergezonde groente.

Het zit vol vitamine C en capsicum, relatief meer dan in sinaasappel.

Van capsicum worden ook medicijnen gemaakt tegen verkoudheid.