

Hartige omelet met Italiaanse groenten

Door Kwetters

Ingrediënten:

(voor 2 personen)

- 5 Kwetters 4-Granen eieren
- 5 eetlepels koffieroom of groentebouillon
- 1 theelepel Italiaanse keukenkruiden
- zout
- peper
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 zak Italiaanse roerbakgroente (à350 gr)
- verse basilicum



Bereiden:

Verwarm een koekenpan even 'droog' op het vuur. Klop de 4-Granen eieren los met het vocht (koffieroom of groentebouillon) en de Italiaanse kruiden. Verwarm 2 eetlepels olie in de koekenpan en zorg ervoor dat de bodem en wand 'ingevet' zijn. Giet het eimengsel in de pan. Schuif steeds het gestolde ei naar het midden. Prik met een vork gaatjes tot er geen vloeibaar ei meer over is. Bak de omelet ook aan de onderkant bruin. Verwarm de overige olie in een andere pan en roerbak hierin de groenten. Vul hiermee de omelet en klap deze dubbel. Serveer de omelet op een verwarmde schaal/bord en voeg de (fijngesneden) verse basilicum toe. Lekker met gekookte pasta en tomatensalade.

Wat is er aan de hand in de sojasector?

Het groenten en fruit dat de dorpingen in de buurt van de sojaplantages verbouwen, raakt besmet met de pesticiden die de sojaproducten vanuit vliegtuigen over hun sojaplantages sproeien. Als gevolg hiervan lijden veel dorpingen aan onder meer diarree, duizeligheid en huid en oogallergieën. Ook hun beesten als kippen en paarden worden ziek.

Meer faire recepten en faire producten vind je op www.fairfood.org