



# Kaasomelet gevuld met koolsalade met avocadodressing

## Ingrediënten

- 8 eieren
- 1 halve witte kool
- 4 wortelen
- 1 ui
- 3 goed rijpe avocado's
- 1 limoen
- 300 gram geraspte kaas
- 3 eetlepels magere kwark
- olijfolie
- zout en peper naar smaak
- water
- 1 rode peper (optioneel)



## Bereiding

Verwijder indien nodig het buitenste blad van de kool en snijd de harde kern er uit. Rasp de kool in dunne reepjes. Was de wortelen en snijd de topjes er af. Rasp ook de wortelen in dunne reepjes. Snipper de ui en doe de kool, wortel en ui in een kom.

Voor liefhebbers van pittig: snijd de peper in de lengte door en verwijder de zaadjes en de zaadlijsten. Snijd de peper in schuine reepjes en bewaar in een apart bakje.

Pers het sap uit de limoen. Pel de avocado en haal de pit eruit en doe het vruchtvlees van de avocado's met het sap van de limoen, de kwark, een scheut olijfolie en wat zout en peper in een blender. Blend tot een smeug mengsel. Als het te dik is, dan kun je eventueel nog een paar eetlepels water toevoegen.

Roer de avocado-dressing goed door de geraspte groenten. Voeg eventueel nog wat peper en/of zout toe. Breek twee eieren in een beslagkom en klop ze los met 1 eetlepel water en een snuf zout en peper. Voeg daarna een kwart van de geraspte kaas toe. Als het eimengsel te dik is, dan kun je eventueel nog een eetlepel water toevoegen.

Verhit (op matig vuur) in een koekenpan een eetlepel olijfolie. Giet, als de olie heet is het ei-kaas mengsel in de koekenpan. Verspreid eventueel de kaasreepjes nog wat over de pan. Leg een deksel op de pan en bak de omelet tot de onderkant mooi bruin en de bovenkant volledig gestold is. Keer de omelet om (schuif de omelet op de deksel en klap deze omgekeerd weer terug in de pan) en bak de andere kant tot deze licht bruin is.

Schuif de kaasomelet op een groot bord. Schep op één helft van de omelet twee flinke opscheplepels koolsalade. klap de andere helft van de omelet erover heen. Leg er -voor de liefhebber- wat rode peper reepjes op.

Maak de andere drie gevulde kaas-omeletten op dezelfde manier.

Eet smakelijk!