

VALENTIJNSEITJE MET SPEK



GEZONDE EN LEKKERE LEEFSTIJL MET MONIQUE

WAT HEB JE NODIG:

WAT HEB JE NODIG:

2 plakjes ontbijtspek
1 hand groenterestjes (zoals
broccoli, tomaat, bloemkool,
spinazie, prei of ui)
3 eieren
½ tl venkel- of karwijzaad
½ tl paprikapoeder
ruccola
peper en zout naar smaak

NB: vervang het spek door grof
geraspte (Parmezaanse)
kaas voor een vegetarische
variant.

Dit recept is voor 1 ontbijtje.

WAT MOET JE DOEN:

WAT MOET JE DOEN:

Verwarm de (hete lucht) oven voor op
200 graden.

Rooster het spek in ongeveer 10
minuten krokant in de oven.

Neem een kleine bakvorm in de vorm
van een hart, speciaal voor in een
koekenpan (of een andere vorm van
12-15 cm doorsnee). Vet de pan in
met olijfolie en leg de vorm in de pan.
Verdeel de specerijen binnen de
vorm en rooster kort. Voeg de
groenten toe en breek hierboven de
eieren. Bak alles in de vorm op laag
vuur tot gaar/gestold.

Leg op een mooi bord en serveer het
Valentijns eitje met de rucola en het
spek bovenop.

Eet lekker!

