

# Omelet uit de oPan

Voor 2 personen | 2 omeletten | circa 15 minuten

Een zachte omelet met belegen kaas en bieslook, gebakken in vaste boter. Met de twist van Fred: frisse lente-ui en een klein snufje gerookt paprikapoeder.

## Ingrediënten

4 eieren • 10 g **vaste boter uit een pakje** • 30 g geraspte belegen kaas

1 eetlepel fijngeknipte bieslook • 1 lente-ui • zout en versgemalen peper

**Freds twist:** een klein snufje gerookt paprikapoeder en het groen van de lente-ui.

Voor erbij, naar wens: 2 sneetjes geroosterd brood.

## Gebruikte AMC-producten



### AMC oPan 24 cm

Voor twee omeletten,  
na elkaar gebakken.

Verder nodig: kom, vork, platte spatel en kookplaat.

## Bereiding in de oPan

- 1. Voorbereiden.** Snijd de lente-ui in dunne ringetjes en houd wit en groen apart. Klop de eieren los met peper en weinig zout. Verdeel het eimengsel in twee gelijke porties.
- 2. Pan verwarmen.** Doe enkele waterdruppels in de koude oPan en verwarm op de hoogste stand. Zet zodra de druppels verdampt zijn de warmte laag. Voeg 5 g vaste boter toe en verdeel over de bodem. Laat smelten zonder bruin te worden.
- 3. Ei laten stollen.** Giet één portie eimengsel in de pan. Laat op lage stand stollen. Trek de gestolde rand voorzichtig iets naar binnen en kantel de pan, zodat vloeibaar ei naar de vrijgekomen bodem loopt.
- 4. Vullen en vouwen.** Verdeel zodra de bovenkant bijna gestold is de helft van de kaas, bieslook en het witte deel van de lente-ui over één helft. Voeg een klein snufje gerookt paprikapoeder toe. Vouw dubbel en laat kort doorgaren tot de kaas smelt en er geen vloeibaar ei zichtbaar is.
- 5. Tweede omelet bakken.** Laat de eerste omelet op een bord glijden. Voeg de resterende 5 g boter toe en bak de tweede omelet op dezelfde manier met de overige ingrediënten.

## Afmaken met de twist van Fred

Bestrooi met het groene deel van de lente-ui. Serveer direct, eventueel op geroosterd brood. **Freds tip:** bak rustig op lage warmte; zo blijft de omelet zacht en wordt de boter niet te donker.

Basiswerkwijze: AMC, Koken met AMC, p. 45 (oPan met vet). Fred'sFood-variant met kaas, kruiden en lente-ui. Originele oPan-productfoto zoals gebruikt op [fredsfood.nl](https://fredsfood.nl) en in het Fred'sFood-spiegelei-recept.