

Schuimomelet



Ontbijt of lunch

Low carb

Land: Nederland

Bereiding 15 minuten

Seizoen: hele jaar door



Ingrediënten

- 4 eieren
- melk of water
- peper, zout en kruiden
- boter of olie

Bereidingswijze

1. Breek 4 eieren. Breek de schaal voorzichtig doormidden en laat het eiwit er uitlopen terwijl je de dooier met de zijkant van de tegenoverliggende schaal tegenhoudt.
2. Klop de eigelen in een grote kom los met een paar eetlepels water of melk en zout, peper en kruiden. Schep hier een eventuele vulling doorheen.
3. Klop in een andere kom de eiwitten stijf met een snufje zout (dit gaat heel snel met een elektrische mixer). Zodra de pieken van het eiwit omhoog staan is het stijf genoeg.

4. Schep de eiwitten met een spatel voorzichtig door het mengsel. Werk van onder naar boven zodat de lucht in het eiwit blijft. Verwarm een beetje boter in een koekenpan met antiaanbaklaag en laat het eimengsel erin glijden. Laat de omelet circa 8 minuten met een deksel op de pan op lage stand stollen. Keer de omelet met behulp van een plat bord en laat hem weer terug in de pan glijden om de andere kant nog een paar minuten te laten verkleuren.

Tenslotte

Het maken van een schuimomelet is eenvoudig en kost weinig tijd. Een schuimomelet is een tikkeltje meer werk, maar het effect is groter. Het luchtige ei smaakt namelijk extra lekker en ziet er ook nog eens heel mooi uit. Zorg er bij het splitsen van de eieren hoe dan ook voor dat er geen eigeel bij het wit komt. Het vet van de dooier zal er namelijk voor zorgen dat de eiwitten niet stijf worden. Maak het schaaltje waarin je het eiwit opklopt van tevoren schoon met een paar druppels citroensap en een stukje keukenpapier. Je kunt de schuimomelet heel basic maken en alleen op smaak brengen met wat zout en peper. Maar de omelet leent zich ook voor rijke vullingen, zolang deze niet te zwaar zijn waardoor ze op de bodem zakken. Voor **Schuimomelet met blauwe bessen en spek** voor **1** persoon, maakt je de omelet zoals boven omschreven van 2 eieren. Zet een kleiner bakpannetje op het vuur en laat er een theelepeltje kokosolie in smelten. Bak op middelhoog vuur 4 plakjes bacon knapperig. Laat de bacon uitlekken op een stukje keukenpapier. Leg de luchtige omelet op een bord en de knapperige bacon daar overheen. Was 50 gr blauwe bessen goed af, laat ze uitlekken en verdeel ze vervolgens over de omelet en bacon. Voor een **Schuimomelet met kastanjechampignons** verwarm je 2 el vloeibaar bakproduct en fruit 1 rode ui in halve ringen circa 4 minuten. Voeg 2 takjes of gedroogde tijm en 250 gr schoongemaakte en in plakjes gesneden kastanjechampignons toe en roerbak nog enkele minuten. Bestrooi met zout en peper en zet apart. Maak van 6 eieren een schuimomelet zoals boven omschreven, schep door het eigeel de uiringen, champignons en bosuitjes doorheen en schep dit voorzichtig door het eiwitmengsel. Giet deze massa terug in dezelfde koekenpan en laat op lage stand met het deksel op de pan langzaam garen in circa 5 minuten. Draai de omelet om met behulp van een plat bord en laat nog 5 minuten garen. Snijd de omelet in 4 punten en serveer direct. Je kunt ook zo'n **Schuimomelet uit de oven** maken, dat gaat zo. Verwarm de oven voor op 200 °C. Doe 250 gr bramen (vers of diepvries) in een bolzeef en laat uitlekken. Splits 4 eieren en doe 3 eidooiers in een grote mengkom. De 4e eidooier wordt niet gebruikt. Doe alle eiwitten in een grote, vetvrije kom en houd apart. Rasp de groene schil van 1 limoen, voeg 25 gr suiker toe aan de eidooiers en klop in 10 min. licht en luchtig. Maak de gardes van de mixer goed schoon en klop de eiwitten stijf. Voeg 50 gr witte basterdsuiker toe en klop tot het eiwit glanst en pieken vormt. Spatel het eiwit voorzichtig door het eidooiermengsel. Haal de divider uit een bakvorm van \varnothing 23, deze wordt niet gebruikt. Bestrooi de bodem van de bakvorm met 1 el poedersuiker. Schep het eimengsel er gelijkmatig in. Bestrooi de bovenkant ook met 1 el poedersuiker. Bak de omelet in het midden van de oven in ca. 15 min. goudbruin. Verdeel 150 gr blauwe bessen en bramen over de omelet en garneer met 7½ gr munt. Serveer direct.