

# Omelet met aubergine-courgette & camembert

totale tijd **20 min.** 10 min. voorbereidingstijd 10 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):  
**2.192 kJ / 524 kcal**

Vetten: **41 g** Eiwitten: **30 g**  
Koolhydraten: **12 g**

## INGREDIËNTEN

2 porties

<b>100 g</b>	camembert
<b>100 g</b>	aubergine
<b>100 g</b>	courgette
<b>50 g</b>	rode ui
<b>2 el</b>	olijfolie
<b>2 el</b>	<u>Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus Met Minder Zout</u>
<b>1 tl</b>	verse tijm, fijngehakt
<b>0,25 tl</b>	roze peper
<b>4</b>	eieren
<b>2 tl</b>	sriracha
<b>1</b>	teentje knoflook, fijngehakt
<b>30 g</b>	walnoten
<b>1 handvol</b>	rucola

## VOORBEREIDING

### Stap 1

**100 g** camembert - **100 g** aubergine - **100 g** courgette - **50 g** rode ui - **1 el** olijfolie - **1 el** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus Met Minder Zout - **1 tl** verse tijm, fijngehakt - **0,25 tl** roze peper

Snijd de camembert in plakjes en zet apart. Snijd de aubergine en courgette in blokjes en de ui in plakjes. Verhit 1 el olijfolie, fruit de groenten en voeg de Kikkoman Sojasaus Minder Zout, tijm en peper toe.

### Stap 2

**4** eieren - **1 el** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus Met Minder Zout - **2 tl** sriracha - **1** teentje knoflook, fijngehakt - **1 el** olijfolie  
Scheid de eiwitten van de dooiers. Klop de eiwitten stijf. Meng de dooiers met de Kikkoman Sojasaus Minder Zout, sriracha en knoflook en spatel voorzichtig de eiwitten erdoor. Verhit ½ el olijfolie in een koekenpan, giet de helft van het mengsel erin en bak de omelet op laag vuur, afgedekt, 2 minuten aan elke kant. Herhaal dit voor de tweede omelet.

### Stap 3

**300 g** walnoten - **1 handvol** rucola  
Rooster de walnoten in een hete droge pan tot ze bruin beginnen te worden. Beleg elke omelet met de gebakken groenten en camembert uit stap 1. Strooi de geroosterde walnoten erover, voeg de rucola toe en vouw dubbel. Verpak de omeletten in lunchboxen.