



Maïstortilla met tomatensla



2 kleine blikjes maïs, uitlekgewicht 250 g
6 eieren
100 g feta, verkruimeld
3 bosuitjes, fijngesnipperd
4 el olijfolie
zout en peper
500 g tomaten, in stukjes
4 el kant-en-klare balsamicodressing
4 pistoletjes

Laat de maïs goed uitlekken. Meng de maïs, eieren, feta en helft bosui tot een dik mengsel. Meng de rest van de bosui met de tomaten en de balsamicodressing. Verhit de olie in een koekenpan. Roer het maïsmengsel goed door en giet het in de koekenpan. Zet het vuur laag en laat in 15-20 minuten stollen met een deksel op de pan. Eet de maïstortilla met de tomatensla en de pistoletjes

Benodigde tijd: 30 minuten. Voedingswaarde: per portie 519 kcal, 21 g eiwit, 33 g vet waarvan 9 g verzadigd, 38 g koolhydraten, 6 g vezel

Opmerking: tortilla is niet alleen een mexicaans pannenkoekje maar ook een stevige omelet.