

# Spaanse omelet

## Ingredienten

6 middelgrote eieren

Snufje zout en peper

2 eetlepels olijfolie

4 teentjes gesneden knoflook, &nbsp;

2 blikjes tonijn (240 gram), afgegoten

150 gram spinazie

## Bereidingswijze

Kluts de eieren in een kom en breng op smaak met zout en witte peper.

Zet een grote koekenpan op een middelhoog vuur en verhit de olie erin.

Voeg de knoflook toe als de olie heet is. Bak 1 minuutje.

&nbsp;

Voeg de spinazie in delen toe. Doe de overige spinazie in de pan als de rest is geslonken.

Doe een deksel op de pan als alle spinazie erin zit. Laat twee minuten staan.

&nbsp;

Haal de deksel van de pan en roer alles goed door elkaar.

Haal de koekenpan van het vuur en giet het overige water af.

&nbsp;

Voeg de spinazie en tonijn aan de eieren toe en roer tot alles goed is vermengd.

&nbsp;

Doe het eiermengsel in dezelfde koekenpan en bak de omelet op een middelhoog vuur.

Laat 5 tot 6 minuten in de pan zitten.

Draai de omelet vervolgens om. &nbsp;

Bak opnieuw 5 minuten.

&nbsp;

Breng eventueel op smaak met nog wat peper en zout.