



Crêpe met spinazie, tomaat en 'n eitje

Crêpe aux épinards, tomates et œuf

🕒 25 minuten

2 personen

DIT HEB JE NODIG:

- 🍲 100 g bloem
- 🍲 1 ei
- 🍲 250 ml melk
- 🍲 6 el olijfolie
- 🍲 3 tenen knoflook
- 🍲 600 g spinazie
- 🍲 nootmuskaat
- 🍲 3 tomaten, in plakjes
- 🍲 4 eieren

MATERIAAL: bakplaat (ingevet)

ZO MAAK JE HET:

1. Klop een glad beslag van de bloem, het ei, de melk en een flinke snuf zout.
2. Verhit in een koekenpan 1 el olijfolie.
3. Schenk een kwart van het beslag in de pan en bak er in 1-2 minuten per kant een mooi groot en goudbruin flensje van het beslag.
4. Laat op een bord glijden en bak zo nog 3 flensjes.
5. Snijd de knoflook fijn.
6. Verhit in een wok de laatste 2 el olijfolie en fruit de knoflook 1 minuut.
7. Voeg in 3-4 porties de spinazie toe.
8. Laat slinken en het vocht helemaal verdampen.
9. Breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat.
10. Verhit de ovengrill voor.
11. Leg de flensjes op een grote ingevette bakplaat of neem 2 bakplaten.
12. Leg de tomaten op de flensjes; laat een brede rand vrij.
13. Verdeel de spinazie erover en klap de zijden iets over de spinazie zodat het ei niet van het flensje loopt.
14. Breek boven elke flensje een ei, bestrooi met zout en peper naar smaak.
15. Schuif de flensjes onder de hete ovengrill en grill de eieren 5-7 minuten tot het eiwit gaar is en de dooier naar wens gaar.
16. *Blijf erbij, want elke ovengrill is anders!*



Bron: deliciousmagazine.nl