TOMAAT MET SPINAZIE, SPIEGELEI EN COUSCOUS

Ingrediënten (4 pers):

- 8 rijpe tomaten
- scheutje olijfolie
- scheutje balsamicoazijn
- 200g jonge spinazie
- oregano
- peper
- 8 eieren
- 160g ongekookte couscous

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 180°C
- Snijd de hoedjes van de tomaten en haal het binnenste eruit met een lepel, snijd eventueel aan de onderkant ook een stukje af, zodat de tomaat blijft rechtstaan
- Doe olijfolie in de ovenschaal, leg de tomaten erin en besprenkel met olijfolie en balsamicoazijn
- Neem een beetje spinazie en doe dit in de tomaat, duw de spinazie goed aan, voeg er wat oregana en peper toe en daarna het ei
- Gaar 15à 20 minuten in de voorverwarmde oven
- Maak de couscous klaar zoals op de verpakking
- Dresseer het bordje met nog wat spinazie

Tasty tip!

Nog eiwit over? Maak er een omeletje van, doe er wat spinazie bij, restjes tomaat (van de top) en verwarm deze ook in de oven bij de tomaten (zie langsboven op het bord)!tO