

## Omelet in een mok

### Benodigheden

- 3 eieren
- runderrookvlees
- 2 eetlepels groene paprika
- 2 eetlepels rode paprika
- Zout en peper naar smaak



### Bereidingswijze

Vet een magnetronbestendige mok of kommetje in met PEM spray.  
Gebruik van de 3 eieren maar 1 ei dooier. Meng alle ingrediënten in de mok.  
Zet het, onafgedekt, 1 minuut in de magnetron op de hoogste stand; roer door.  
Verwarm nog 1 tot 1,5 minuut langer tot de eieren helemaal gaar zijn.