PS. food & lifestyle

FASE 1

Bolletje met ei en tomatensalsa

5 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**400 Kcal**
Koolhydraten	**9.1 g**
Eiwitten	**19.9 g**
Vet	**28.7 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

TIP: -

INGREDIËNTEN

- 1 PS. food & lifestyle meerzaden bolletje
- 1 ei, gekookt en in plakjes
- 1 tomaat, in kleine stukjes
- 3-4 schijfjes komkommer
- Blaadje sla
- ¼ avocado, in kleine stukjes
- 1 el rode ui, gesnipperd
- 1 tl mayonaise
- ½ el olijfolie
- Takje bieslook
- Oregano
- Peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Besmeer het bolletje met een dun laagje mayonaise. Meng de rode ui met de avocado, tomaat en de olijfolie. Breng de tomatensalsa op smaak met wat oregano, peper en zout. Meng nogmaals goed door elkaar. Beleg het bolletje achtereenvolgens met het blaadje sla, de schijfjes komkommer, tomatensalsa en de plakjes gekookt ei. Garneer met een takje bieslook.