

Geroosterd brood met roerei en tomaat



10 minuten



1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie 326 Kcal

Koolhydraten 9.1 g

Eiwitten 21.2 g

Vet 17 g

Vezels 26.2 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PS. food & lifestyle wit brood
- 1 ei
- 100 g tomaat
- ¼ ui
- ½ el olijfolie
- 1 tl Italiaanse kruiden
- 2 g verse basilicum
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Snijd de tomaat in kleine stukjes en snipper de ui. Rooster de sneetjes brood goudbruin in een contactgrill. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de ui circa 1 minuut. Voeg de stukjes tomaat toe en bak 2 minuten mee. Breek het ei in een kommetje en klof het los met een vork. Zet het vuur laag en voeg het ei toe en blijf roeren totdat het gestold is. Breng op smaak met peper en zout. Beleg de sneetjes brood met het roerei en garneer met de verse basilicum.