



1A+1B

Vegetarian

Bieslook-omelet met gebakken groente



Bereidingstijd
15 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Snijd de courgette en champignons in plakjes en de tomaatjes doormidden. Snipper de ui en hak de bieslook fijn. Verhit de helft olijfolie in een koekenpan en fruit de ui circa 2 minuten. Voeg de groentes toe en bak 3-4 minuten mee. Breng op smaak met wat peper en zout. Bereid de omelet volgens de aanwijzingen op de verpakking, maar meng het beslag van tevoren met de fijngehakte bieslook en roer goed door. Serveer de omelet met de groente en garneer eventueel met verse basilicum.

Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle omelet met kruiden
- ☐ 25 g courgette
- ☐ 25 g cherrytomaatjes
- ☐ 50 g champignons
- ☐ 25 g rode ui
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ 1 el bieslook
- ☐ Optioneel: verse basilicum
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	254 kcal
Koolhydraten	7 g
Vet	14 g
Vezels	3 g
Eiwit	22 g