1A+1B Meat

Mediterraan broodje rauwe ham en oregano

Bereidingstijd
2 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd het broodje open tot een envelop en besmeer met 20+ smeerkaas. Beleg met de rauwe ham, de schijfjes tomaat en een beetje oregano. Gril het broodje even tussen de grill, in de oven of broodrooster. Maak het broodje voorzichtig open en doe er een handje rucola tussen.

Ingrediënten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle Mediterraan broodje
- [ ] 40-50 g rauwe ham
- [ ] 1 el smeerkaas 20+
- [ ] 1 tomaat in schijfjes
- [ ] Handje rucola
- [ ] Snufje oregano

Voedingswaarden per persoon

Energie	**191 kcal**
Koolhydraten	**6 g**
Vet	**9 g**
Eiwit	**21 g**