



1A+1B

Vegetarian

## Omelet kruiden en salade



Bereidingstijd  
15 minuten



Porties  
Voor 1 persoon

### Bereidingswijze

- 1 Bereid de omelet volgens de aanwijzing op de verpakking  $\frac{1}{2}$  el olie. Klop een dressing van de resterende olie, rode wijnazijn, oregano, peper en zout. Maak een salade van komkommer, tomaat en dressing. Bestrooi de omelet met de verse kruiden en serveer met de salade

### Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle omelet kruiden
- ☐ 1 el bieslook, gehakt
- ☐ 1 el basilicum, gehakt
- ☐ 1 trostomaat, in partjes
- ☐  $\frac{1}{4}$  komkommer, in schijfjes
- ☐ 1 tl rode wijnazijn
- ☐ 1 tl oregano
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ Zout
- ☐ Peper

### Voedingswaarden per persoon

|              |          |
|--------------|----------|
| Energie      | 233 kcal |
| Koolhydraten | 5 g      |
| Vet          | 13 g     |
| Eiwit        | 22 g     |