



1A+1B

Meat

Toast met gebakken champignons



Bereidingstijd
10 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Doe de olijfolie in een koekenpan. Fruit de ui en voeg de champignons toe, laat ca. 5 minuten bakken. Voeg de blokjes tomaat toe en laat deze zeer kort meebakken. Voeg op het laatst de verse basilicum of oregano toe.
- 2 Beleg elke toast met een plakje ham en schep daarop het champignonmengsel.

Ingrediënten

- ☐ 1 pakje PS. food & lifestyle Toast
- ☐ ½ tomaat, in blokjes
- ☐ ½ bakje champignons, in schijfjes
- ☐ 1 el ui, gesnipperd
- ☐ ½ el olijfolie
- ☐ 3 plakjes gekookte ham
- ☐ Verse basilicum of oregano

Voedingswaarden per persoon

Energie	216 kcal
Koolhydraten	6 g
Vet	9 g
Eiwit	26 g