1A+1B Meat

Boerenomelet

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verhit de olie in een koekenpan en fruit de ui circa 2 minuten. Voeg de paprika en de champignons toe en bak alles onder regelmatig omschudden bruin. Voeg de ham en de tomaatjes toe en kruid het geheel met paprikapoeder, peper en zout. Bereid de omeletmix volgens de aanwijzing op de verpakking. Giet het mengsel over de groenten en laat de omelet circa 2 minuten stollen of totdat de bovenkant net droog is.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle omelet kruiden
- [ ] 2 plakjes ham in reepjes
- [ ] 100 g champignons in plakjes
- [ ] 25 g groene paprika in reepjes
- [ ] 3 cherrytomaatjes, gehalveerd
- [ ] ½ rode ui in ringen
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 tl paprikapoeder
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**313 kcal**
Koolhydraten	**9 g**
Vet	**16 g**
Eiwit	**28 g**