1A+1B | Vegetarian

Bolletje met ei en tomatensalsa

Bereidingstijd
5 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Besmeer het bolletje met een dun laagje mayonaise. Meng de rode ui met de avocado, tomaat en de olijfolie. Breng de tomatensalsa op smaak met wat oregano, peper en zout. Meng nogmaals goed door elkaar. Beleg het bolletje achtereenvolgens met het blaadje sla, de schijfjes komkommer, tomatensalsa en de plakjes gekookt ei. Garneer met een takje bieslook.

Ingrediënten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle meerzaden bolletje
- [ ] 1 ei, gekookt en in plakjes
- [ ] 1 tomaat, in kleine stukjes
- [ ] 3-4 schijfjes komkommer
- [ ] Blaadje sla
- [ ] ¼ avocado, in kleine stukjes
- [ ] 1 el rode ui, gesnipperd
- [ ] 1 tl mayonaise
- [ ] ½ el olijfolie
- [ ] Takje bieslook
- [ ] Oregano
- [ ] Peper en zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**400 kcal**
Koolhydraten	**9 g**
Vet	**28 g**
Eiwit	**19 g**