1A+1B Meat

Frittata met champignons en boerenkool

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd de boerenkool grof, de champignons en rauwe ham in stukjes en pers de knoflook. Verhit de roomboter in een koekenpan en fruit de knoflook. Voeg de champignons en rauwe ham toe en bak circa 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Bereid ondertussen de omelet-mix volgens de aanwijzingen op de verpakking, voeg de boerenkool hier aan toe en schud goed door elkaar. Giet de omelet-mix over de champignons en rauwe ham en laat stollen op laag vuur. Maak af met de rucola.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle omelet met kruiden
- [ ] 40-50 g rauwe ham
- [ ] 150 g champignons
- [ ] 20 g boerenkool
- [ ] 20 g rucola
- [ ] ½ teentje knoflook
- [ ] 1 el roomboter
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**317 kcal**
Koolhydraten	**4 g**
Vet	**16 g**
Vezels	**5 g**
Eiwit	**34 g**