1A+1B Vegetarian

Italiaanse omelet

Bereidingstijd
10 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Doe 90-100 ml water in de shaker en meng met de inhoud van het zakje Omelet kruiden en 1 theelepel oregano. Verhit 1 el olijfolie in een pan en fruit de ui circa 1 minuut. Bak de stukjes champignon circa 3 minuten mee. Houd de groentes even apart. Bak in dezelfde pan de omelet aan één zijde circa 30 seconden. Doe net voordat je de omelet omdraait de champignons en de ui erbij. Keer de omelet om en bak nog circa 30 seconden. Meng de tomatenblokjes met de rucola. Maak een dressing met azijn en de overgebleven olijfolie en meng door de salade. Breng op smaak met peper en zout. Serveer de omelet en de rucolasalade samen op één bord en bestrooi met de rest van de oregano.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle omelet kruiden
- [ ] 100 g champignons, fijngesneden
- [ ] 1 tomaat, in blokjes
- [ ] 1 el ui, gesnipperd
- [ ] 2 handjes rucola
- [ ] 2 el olijfolie
- [ ] 1 el azijn
- [ ] 2 tl oregano

Voedingswaarden per persoon

Energie	**251 kcal**
Koolhydraten	**4 g**
Vet	**14 g**
Eiwit	**23 g**