1A+1B Vegetarian

Omelet met asperges en tomaat

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Doe 90-100 ml water in de shaker en meng met de inhoud van het zakje omelet met kruiden. Laat even staan. Snijd de tomaat in stukjes. Verhit de olijfolie in een kleine koekenpan. Roerbak de asperges circa 3-4 minuten en voeg de laatste minuut de tomaat toe. Breng op smaak met peper en zout. Voeg vervolgens het ei toe aan het omelet mengsel en mix kort met de staafmixer. Vet een ovenschaal licht in. Giet het eimengsel in de ovenschaal en beleg met ongeveer de helft van de asperges en tomaat. Breng op smaak met wat oregano, peper en zout. Laat de omelet in circa 10-15 minuten stollen. Garneer met de verse peterselie en serveer met de rest van de gebakken asperges en tomaat.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle omelet met kruiden
- [ ] 1 ei
- [ ] 100 g tomaat
- [ ] 50 g groene aspergetips
- [ ] ½ el olijfolie
- [ ] ½ takje verse peterselie
- [ ] Snufje oregano
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**276 kcal**
Koolhydraten	**7 g**
Vet	**13 g**
Vezels	**4 g**
Eiwit	**28 g**