1A+1B Meat

Toast met gebakken champignons

Bereidingstijd
10 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Doe de olijfolie in een koekenpan. Fruit de ui en voeg de champignons toe, laat ca. 5 minuten bakken. Voeg de blokjes tomaat toe en laat deze zeer kort meebakken. Voeg op het laatst de verse basilicum of oregano toe.
2. Beleg elke toast met een plakje ham en schep daarop het champignonmengsel.

Ingrediënten

- [ ] 1 pakje PS. food & lifestyle Toast
- [ ] ½ tomaat, in blokjes
- [ ] ½ bakje champignons, in schijfjes
- [ ] 1 el ui, gesnipperd
- [ ] ½ el olijfolie
- [ ] 3 plakjes gekookte ham
- [ ] Verse basilicum of oregano

Voedingswaarden per persoon

Energie	**216 kcal**
Koolhydraten	**6 g**
Vet	**9 g**
Eiwit	**26 g**