

Scrambled eggs met cantharellen



15 minuten



1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	539 Kcal
Koolhydraten	19 g
Eiwitten	23.2 g
Vet	41.4 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- ½ el Kikkoman sojasaus
- 100 g cantharellen (of gewone champignons of shiitake)
- 1 sneetje volkorenbrood
- 1 el olie
- ½ avocado, in stukjes gesneden
- 1 tomaat, in partjes
- Grof zeezout
- Peper
- Roomboter

BEREIDINGSWIJZE

Klop de eieren los met de sojasaus. Verhit de olie in een koekenpan en bak de shiitakes kort aan totdat ze beginnen te slinken. Schenk het eimengsel erbij en blijf roeren totdat dit net begint te stollen. Rooster ondertussen de snee brood in de broodrooster. Breng het ei eventueel nog op smaak met peper en zout. Besmeer de geroosterde boterham met halvarine en schep de scrambled eggs erop. Maak een salade van de tomaat, avocado, olijfolie, peper en zout.