

Omelet uit de oven met ham en tomaat



20 minuten



1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	243 Kcal
Koolhydraten	7.6 g
Eiwitten	27.1 g
Vet	10.7 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PS. food & lifestyle omelet met kruiden
- 1 eiwit
- 1 plakje ham in stukjes
- 2 tomaten in stukjes
- Handje rucola
- ½ olijfolie
-
- Extra:
- Staafmixer
- Klein ovenschaaltje

BEREIDINGSWIJZE

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. Voeg het eiwit eraan toe en mix even kort met de staafmixer. Laat even staan en voeg dan de stukjes ham toe. Vet het ovenschaaltje in de olijfolie en schenk het ham-eimengsel erin. Laat de omelet in circa 5-10 minuten stollen in de voorverwarmde oven. Serveer met de rucola en de stukjes tomaat.

TIP: WIL JE NOG SNELLER KLAAR ZIJN? LAAT DE OVEN ACHTERWEGE EN VERHIT DE OLIJFOLIE IN EEN ANTI-AANBAKPAN BAK DE OMELET CIRCA 30 SECONDEN AAN BEIDE ZIJDEN.