



1A+1B

Vlees

Bagel tartufo



Bereidingstijd
10 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Snijd de champignons in plakjes. Verhit de truffelolie in een pan en bak de champignons en hamblokjes gaar. Meng vervolgens met de truffeltapenade en breng op smaak met peper en zout. Snijd de bagel doormidden en beleg met de rucola, champignons en hamblokjes. Garneer met de alfalfa.

Ingrediënten

- ☐ 1 PS. food & lifestyle bagel
- ☐ 40-50 g hamblokjes
- ☐ 200 g champignons
- ☐ 20 g rucola
- ☐ 5 g alfalfa
- ☐ 1 tl truffeltapenade
- ☐ 1 el truffelolie
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	396 kcal
Koolhydraten	6 g
Vet	25 g
Vezels	16 g
Eiwit	26 g