



1A+1B

Vegetarisch

Geroosterd brood met roerei en tomaat



Bereidingstijd
10 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Snijd de tomaat in kleine stukjes en snipper de ui. Rooster de sneetjes brood goudbruin in een contactgrill. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de ui circa 1 minuut. Voeg de stukjes tomaat toe en bak 2 minuten mee. Breek het ei in een kommetje en klop het los met een vork. Zet het vuur laag en voeg het ei toe en blijf roeren totdat het gestold is. Breng op smaak met peper en zout. Beleg de sneetjes brood met het roerei en garneer met de verse basilicum.

Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle wit brood
- ☐ 1 ei
- ☐ 100 g tomaat
- ☐ ¼ ui
- ☐ ½ el olijfolie
- ☐ 1 tl Italiaanse kruiden
- ☐ 2 g verse basilicum
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	326 kcal
Koolhydraten	9 g
Vet	17 g
Vezels	26 g
Eiwit	21 g