



1A+1B

Vegetarisch

Mediterrane omelet



Bereidingstijd
20 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Fruit de ui en de knoflook glazig in een halve eetlepel olijfolie. Voeg de groenten toe en wok deze beetgaar. Voeg daarna de oregano, rozemarijn, paprikapoeder, peper en zout toe en roer goed door en zet daarna even apart. Bereid de omeletmix volgens de aanwijzingen op de verpakking. Bak de omelet kort aan beide zijden bruin in halve eetlepel olijfolie. Vul de omelet met de groenten en vouw deze vervolgens dubbel.

Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle omelet kruiden
- ☐ 1 trostomaat, zaden verwijderd en in blokjes
- ☐ 25 g aubergine in blokjes
- ☐ 25 g courgette in blokjes
- ☐ ¼ ui, gesnipperd
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ ½ teen knoflook, geperst
- ☐ 1 tl oregano vers of gedroogd
- ☐ 1 tl paprikapoeder
- ☐ 1 tl rozemarijn vers of gedroogd
- ☐ Peper en
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	262 kcal
Koolhydraten	9 g
Vet	14 g
Eiwit	21 g