



1A+1B

Vlees

Omelet met pulled chicken



Bereidingstijd
25 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Snijd de komkommer in reepjes, de cherrytomaatjes in kwarten, de rode ui in halve ringen, pers de knoflook en hak de peterselie fijn. Doe 90-100 ml water in de shaker en meng met de inhoud van het zakje omelet met kruiden. Schud goed en voeg de peterselie toe. Verhit de olijfolie in een pan en bak de omelet gaar. Kook ondertussen de kipfilet in circa 10-15 minuten gaar in een pan kokend water met kruidenbouillon. Trek de kipfilet met twee vorken uit elkaar, besprenkel met de overgebleven olijfolie en breng op smaak met de uienpoeder, paprikapoeder, knoflook, tabasco en peper en zout. Leg de omelet op een bord en verdeel hierover de pulled chicken, komkommer, cherrytomaatjes en rucola.

Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle omelet met kruiden
- ☐ 1 tl PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- ☐ 40-50 g kipfilet
- ☐ 150 g komkommer
- ☐ 50 g cherrytomaatjes
- ☐ Handje rucola
- ☐ 1 el rode ui
- ☐ 1 ½ el olijfolie
- ☐ ½ teentje knoflook
- ☐ 2 takjes verse peterselie
- ☐ Snuf paprikapoeder
- ☐ Snuf uienpoeder
- ☐ Paar druppels tabasco
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	388 kcal
Koolhydraten	9 g
Vet	21 g
Vezels	4 g
Eiwit	36 g