

1A+1B Vegetarisch

Omelet met Thaise wokgroenten

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd de kool, paprika en de prei in kleine stukjes. Snipper de ui en snijd de rode peper in ringetjes. Verhit de sesamolie in een pan en fruit de ui en de rode peper. Voeg de groenten toe en bak circa 4 minuten en breng op smaak met de sojasaus. Bereid ondertussen de omelet volgens de aanwijzingen op de verpakking. Leg de omelet op een bord, vul met de groenten en vouw dubbel.

Ingrediënten

- [ ] 1 x PS. food & lifestyle omelet kruiden
- [ ] 40 g witte kool
- [ ] 30 g prei
- [ ] 30 g paprika
- [ ] ¼ rode ui
- [ ] ¼ rode peper
- [ ] ½ olijfolie
- [ ] 1 el sesamolie
- [ ] 1 el Kikkoman sojasaus

Voedingswaarden per persoon

Energie	**301 kcal**
Koolhydraten	**9 g**
Vet	**17 g**
Vezels	**5 g**
Eiwit	**22 g**