1A+1B Vegetarisch

Omelet met tomaat en zwarte olijven

Bereidingstijd
10 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd de tomaat in kleine stukjes en de lente-ui in ringetjes. Doe 100 ml water in de shaker en voeg de inhoud van het zakje omelet met kruiden toe samen met de helft van de lente-ui en een derde van de tomaat. Schud goed door elkaar. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de omelet gaar. Maak een salade van de gemengde sla, olijven en de overgebleven tomaat en lente-ui. Besprenkel met de extra vierge olijfolie en serveer met de omelet.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle omelet met kruiden
- [ ] 150 g tomaat
- [ ] 20 g gemengde sla
- [ ] 20 g zwarte olijven
- [ ] 1 stengel lente-ui
- [ ] 1 el extra vierge olijfolie
- [ ] 1 el olijfolie

Voedingswaarden per persoon

Energie	**383 kcal**
Koolhydraten	**8 g**
Vet	**27 g**
Vezels	**6 g**
Eiwit	**21 g**