



1A+1B

Vlees

## Toast met gebakken champignons



Bereidingstijd  
10 minuten



Porties  
Voor 1 persoon

### Bereidingswijze

- 1 Doe de olijfolie in een koekenpan. Fruit de ui en voeg de champignons toe, laat ca. 5 minuten bakken. Voeg de blokjes tomaat toe en laat deze zeer kort meebakken. Voeg op het laatst de verse basilicum of oregano toe.
- 2 Beleg elke toast met een plakje ham en schep daarop het champignonmengsel.

### Ingrediënten

- ☐ 1 pakje PS. food & lifestyle Toast
- ☐ ½ tomaat, in blokjes
- ☐ ½ bakje champignons, in schijffjes
- ☐ 1 el ui, gesnipperd
- ☐ ½ el olijfolie
- ☐ 3 plakjes gekookte ham
- ☐ Verse basilicum of oregano

### Voedingswaarden per persoon

|              |          |
|--------------|----------|
| Energie      | 216 kcal |
| Koolhydraten | 6 g      |
| Vet          | 9 g      |
| Eiwit        | 26 g     |