PS. food & lifestyle

1A+1B Vegetarisch

# Bieslook-omelet met gebakken groente

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

## Bereidingswijze

1. Snijd de courgette en champignons in plakjes en de tomaatjes doormidden. Snipper de ui en hak de bieslook fijn. Verhit de helft olijfolie in een koekenpan en fruit de ui circa 2 minuten. Voeg de groentes toe en bak 3-4 minuten mee. Breng op smaak met wat peper en zout. Bereid de omelet volgens de aanwijzingen op de verpakking, maar meng het beslag van tevoren met de fijngehakte bieslook en roer goed door. Serveer de omelet met de groente en garneer eventueel met verse basilicum.

## Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle omelet met kruiden
- [ ] 25 g courgette
- [ ] 25 g cherrytomaatjes
- [ ] 50 g champignons
- [ ] 25 g rode ui
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 el bieslook
- [ ] Optioneel: verse basilicum
- [ ] Peper
- [ ] Zout

## Voedingswaarden per persoon

| | |
|---|---|
| Energie | **254 kcal** |
| Koolhydraten | **7 g** |
| Vet | **14 g** |
| Vezels | **3 g** |
| Eiwit | **22 g** |