PS. food & lifestyle

1A+1B Vegetarisch

Geroosterd brood met roerei en tomaat

Bereidingstijd
10 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd de tomaat in kleine stukjes en snipper de ui. Rooster de sneetjes brood goudbruin in een contactgrill. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de ui circa 1 minuut. Voeg de stukjes tomaat toe en bak 2 minuten mee. Breek het ei in een kommetje en klop het los met een vork. Zet het vuur laag en voeg het ei toe en blijf roeren totdat het gestold is. Breng op smaak met peper en zout. Beleg de sneetjes brood met het roerei en garneer met de verse basilicum.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle wit brood
- [ ] 1 ei
- [ ] 100 g tomaat
- [ ] ¼ ui
- [ ] ½ el olijfolie
- [ ] 1 tl Italiaanse kruiden
- [ ] 2 g verse basilicum
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**326 kcal**
Koolhydraten	**9 g**
Vet	**17 g**
Vezels	**26 g**
Eiwit	**21 g**