1A+1B Vegetarisch

Hartige galette met champignons

Bereidingstijd
10 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Doe 90-100 ml water in de shaker en meng met de inhoud van het zakje Zalm wrap. Neem een grote koekenpan en verhit hierin de olijfolie. Zorg dat je het beslag goed verdeelt over de bodem van de pan en bak de grote wrap circa 1 minuut aan beide zijden. Laat de wrap op een bord glijden en bak in dezelfde pan de champignons met een beetje peper en zout in circa 5 minuten bruin en gaar. Besmeer de wrap met de roomkaas en beleg met de champignons. Garneer wat met tijm en bieslook en klap de wrap aan vier zijden dicht. Serveer met de tomaatjes.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle zalm wrap
- [ ] 1 el roomkaas light naturel/kruiden
- [ ] 150 g champignons, in plakjes
- [ ] 5 kleine trostomaatjes
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Bieslook, fijn gehakt
- [ ] Tijm, blaadjes gerist
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**261 kcal**
Koolhydraten	**7 g**
Vet	**14 g**
Eiwit	**23 g**