PS. food & lifestyle

1A+1B Vis

Lentepizza met spiegelei, zalm en groene asperges

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 ?C. Smeer de wrap helemaal in met een halve eetlepel olijfolie. Leg voor 3-5 minuten in de voorverwarmde oven totdat de wrap een beetje bruin kleurt en lekker krokant wordt. Laat daarna even afkoelen. Snijd de gerookte zalm in stukjes en de radijsjes in plakjes. Verhit een halve eetlepel olijfolie in een koekenpan en bak een spiegelei. Bestrooi met peper en zout. Smeer de asperges in met de rest van de olijfolie en gril circa 5 minuten in een contactgrill of hete grillpan. Breng op smaak met peper en zout. Besmeer de wrap met de roomkaas light en beleg met het spiegelei, de gerookte zalm en wat asperges en radijsjes. Breng eventueel nog extra op smaak met wat peper en garneer met wat veldsla en tuinkers. Serveer de gegrilde asperges, veldsla en radijsjes die over zijn er los bij.

Ingrediënten

- ☐ 1 PS. food & lifestyle wrap
- ☐ 1 klein ei
- ☐ 10 g gerookte zalm
- ☐ 2 tl roomkaas light
- ☐ 40 g groene aspergetips
- ☐ 50 g radijsjes
- ☐ 10 g veldsla
- ☐ 1½ el olijfolie
- ☐ 1 el tuinkers
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**407 kcal**
Koolhydraten	**6 g**
Vet	**30 g**
Vezels	**13 g**
Eiwit	**24 g**