PS. food & lifestyle

1A+1B Vegetarisch

Mediterrane omelet

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Fruit de ui en de knoflook glazig in een halve eetlepel olijfolie. Voeg de groenten toe en wok deze beetgaar. Voeg daarna de oregano, rozemarijn, paprikapoeder, peper en zout toe en roer goed door en zet daarna even apart. Bereid de omeletmix volgens de aanwijzingen op de verpakking. Bak de omelet kort aan beide zijden bruin in halve eetlepel olijfolie. Vul de omelet met de groenten en vouw deze vervolgens dubbel.

Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle omelet kruiden
- ☐ 1 trostomaat, zaden verwijderd en in blokjes
- ☐ 25 g aubergine in blokjes
- ☐ 25 g courgette in blokjes
- ☐ ¼ ui, gesnipperd
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ ½ teen knoflook, geperst
- ☐ 1 tl oregano vers of gedroogd
- ☐ 1 tl paprikapoeder
- ☐ 1 tl rozemarijn vers of gedroogd
- ☐ Peper en
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**262 kcal**
Koolhydraten	**9 g**
Vet	**14 g**
Eiwit	**21 g**