



1A+1B

Vegetarisch

Omelet kruiden en salade



Bereidingstijd
5 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Bereid de omelet volgens de aanwijzing op de verpakking ½ el olie. Klop een dressing van de resterende olie, rode wijnazijn, oregano, peper en zout. Maak een salade van komkommer, tomaat en dressing. Bestrooi de omelet met de verse kruiden en serveer met de salade

Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle omelet kruiden
- ☐ 1 el bieslook, gehakt
- ☐ 1 el basilicum, gehakt
- ☐ 1 trostomaat, in partjes
- ☐ ¼ komkommer, in schijfjes
- ☐ 1 tl rode wijnazijn
- ☐ 1 tl oregano
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ Zout
- ☐ Peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	233 kcal
Koolhydraten	5 g
Vet	13 g
Eiwit	22 g