1A+1B Vegetarisch

Omelet met spinazie en komkommer-rucolasalade

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Kluts de eieren in een kom en voeg snufje peper toe. Verhit een halve eetlepel olijfolie in een pan en bak de spinazie totdat deze is geslonken. Breng op smaak met een heel klein beetje peper en zout. Schenk nu het geklutste ei eroverheen. Laat de omelet circa 5-7 minuten garen op laag vuur. Maak ondertussen een simpele dressing van de rest van de olijfolie, azijn en wat peper en zout. Besprenkel de komkommer, rucola en de avocado met de dressing. Serveer bij de omelet.

Ingrediënten

- [ ] 2 eieren
- [ ] Flinke hand spinazie
- [ ] Halve komkommer in linten
- [ ] Handje rucola
- [ ] ¼ avocado
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] ½ el azijn
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**258 kcal**
Koolhydraten	**4 g**
Vet	**19 g**
Eiwit	**13 g**