PS. food & lifestyle

1A+1B Vegetarisch

Omelet met tomaat en broccoli

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd de tomaat in kleine blokjes, de broccoli in roosjes, pers de knoflook en snipper de ui. Verhit ½ el olijfolie in een pan en fruit de knoflook en ui. Voeg vervolgens de broccoli toe en bak mee totdat deze gaar is. Voeg de laatste vijf minuten de blokjes tomaat toe en breng op smaak met oregano en peper en zout. Bereid ondertussen de omelet volgens de aanwijzingen op de verpakking. Leg de omelet op een bord en vul met de groenten. Garneer met de peterselie en breng eventueel nog op smaak met peper en zout.

Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle omelet met kruiden
- ☐ 125 g tomaat
- ☐ 50 g broccoli
- ☐ ¼ witte ui
- ☐ 1 takje peterselie
- ☐ ½ tl oregano
- ☐ 1 ½ el olijfolie
- ☐ ½ teentje knoflook
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**316 kcal**
Koolhydraten	**9 g**
Vet	**19 g**
Vezels	**6 g**
Eiwit	**22 g**