1A+1B Vegetarisch

Pannenkoek met gebakken ei en tomaat-rucola salade

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Doe 100 ml water in de shaker en meng met de inhoud van het zakje pannenkoek. Verhit een halve eetlepel roomboter in een anti- aanbakpan en bak de pannenkoek circa 30 seconden aan beide zijden. Verhit de rest van de roomboter in een andere pan en bak een spiegelei. Maak de tomaat-rucola salade door de rucola te mengen met de tomaatjes en de honing-mosterddressing. Leg het ei op de pannenkoek, bestrooi met wat peper en zout en serveer met de salade.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle pannenkoek
- [ ] 1 el PS. food & lifestyle honing-mosterd dressing
- [ ] 1 ei
- [ ] 80 g cherrytomaatjes, gehalveerd
- [ ] 20 g rucola
- [ ] 1 el roomboter
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**331 kcal**
Koolhydraten	**9 g**
Vet	**19 g**
Eiwit	**27 g**