PS. food & lifestyle

2B Vegetarisch

Scrambled eggs met cantharellen

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Klop de eieren los met de sojasaus. Verhit de olie in een koekenpan en bak de shiitakes kort aan totdat ze beginnen te slinken. Schenk het eimengsel erbij en blijf roeren totdat dit net begint te stollen. Rooster ondertussen de snee brood in de broodrooster. Breng het ei eventueel nog op smaak met peper en zout.
2. Besmeer de geroosterde boterham met halvarine en schep de scrambled eggs erop. Maak een salade van de tomaat, avocado, olijfolie, peper en zout.

Ingrediënten

- [ ] 2 eieren
- [ ] ½ el Kikkoman sojasaus
- [ ] 100 g cantharellen (of gewone champignons of shiitake)
- [ ] 1 sneetje volkorenbrood
- [ ] 1 el olie
- [ ] ½ avocado, in stukjes gesneden
- [ ] 1 tomaat, in partjes
- [ ] Grof zeezout
- [ ] Peper
- [ ] Roomboter

Voedingswaarden per persoon

Energie	**539 kcal**
Koolhydraten	**19 g**
Vet	**41 g**
Eiwit	**23 g**