PS. food & lifestyle

1A+1B Vegetarisch

Toscaanse omelet

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd de tomaat en paprika in stukjes, de lente-ui in ringen, snipper de rode ui en halveer de olijven. Klop de eieren los en breng op smaak met peper en zout. Verhit de helft van de olijfolie in een pan en bak een omelet. Verhit de overige olijfolie in een pan en bak de tomaat, paprika, rode ui en de helft van de lente-ui tot de groenten gaar zijn. Breng op smaak met de Italiaanse kruiden, chilivlokken, peper en zout. Leg de omelet op een bord en verdeel hier de gebakken groenten en olijven overheen. Maak af met de verbrokkelde geitenkaas en lente-ui.

Ingrediënten

- [ ] 2 eieren
- [ ] 3 tl verse geitenkaas
- [ ] 50 g tomaat
- [ ] 50 g groene paprika
- [ ] 1 lente-ui
- [ ] 20 g groene olijven
- [ ] ¼ rode ui
- [ ] 2 el olijfolie
- [ ] Snufje Italiaanse kruiden
- [ ] Snufje chilivlokken
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**407 kcal**
Koolhydraten	**6 g**
Vet	**34 g**
Vezels	**4 g**
Eiwit	**16 g**