1A+1B

Italienisches Omelett

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. 90-100 ml Wasser in den Shaker geben und mit dem Inhalt des Beutels Omelett-Kräuter und 1 TL Oregano mischen. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel ca. 1 Minute andünsten. Die Champignonstücke ca. 3 Minuten mitbraten. Das Gemüse beiseite stellen. In derselben Pfanne das Omelett ca. 30 Sekunden auf einer Seite backen. Kurz bevor das Omelett gewendet wird, Champignons und Zwiebel hinzufügen. Das Omelett wenden und noch ca. 30 Sekunden backen. Die Tomatenwürfel mit dem Rucola vermengen. Ein Dressing aus Essig und dem restlichen Olivenöl herstellen und unter den Salat mischen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Das Omelett und den Rucolasalat auf einem Teller servieren und mit dem restlichen Oregano bestreuen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle omelet kruiden
- [ ] 100 g Champignons, fein geschnitten
- [ ] 1 Tomate, in Würfeln
- [ ] 1 EL Zwiebel, gewürfelt
- [ ] 2 Handvoll Rucola
- [ ] 2 EL Olivenöl
- [ ] 1 EL Essig
- [ ] 2 TL Oregano

Nährwerte pro Person

Energie	**251 kcal**
Kohlenhydrate	**4 g**
Fett	**14 g**
Eiweiß	**23 g**