1A+1B

Mediterranes Omelett

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Zwiebel und Knoblauch in ½ EL Olivenöl glasig dünsten. Das Gemüse hinzufügen und bissfest anbraten. Dann Oregano, Rosmarin, Paprikapulver, Pfeffer und Salz hinzufügen, gut umrühren und beiseite stellen. Die Omeletmischung gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Das Omelett in ½ EL Olivenöl kurz auf beiden Seiten braun braten. Das Omelett mit dem Gemüse füllen und dann zusammenklappen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle omelet kruiden
- [ ] 1 Rispentomaten, Kerne entfernt und in Würfeln
- [ ] 25 g Aubergine in Würfeln
- [ ] 25 g Zucchini in Würfeln
- [ ] ¼ Zwiebel, gewürfelt
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] ½ Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] 1 TL Oregano, frisch oder getrocknet
- [ ] 1 TL Paprikapulver
- [ ] 1 TL Rosmarin, frisch oder getrocknet
- [ ] Pfeffer und Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**262 kcal**
Kohlenhydrate	**9 g**
Fett	**14 g**
Eiweiß	**21 g**