1A+1B

# Omelett mit asiatischem Wokgemüse

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

## Zubereitungsart

1. Kohl, Paprika und Lauch in Stücke schneiden. Zwiebel würfeln, Chili in Ringe schneiden. Sesamöl erhitzen, Zwiebel und Chili andünsten. Gemüse hinzufügen, ca. 4 Min. braten und mit Sojasoße würzen. Omelett nach Anleitung zubereiten. Auf Teller legen, mit Gemüse füllen und falten.

## Zutaten

- [ ] 1 x PS. food & lifestyle omelet kruiden
- [ ] 40 g Weißkohl
- [ ] 30 g Lauch
- [ ] 30 g Paprika
- [ ] ¼ rote Zwiebel
- [ ] ¼ rote Chili
- [ ] ½ EL Olivenöl
- [ ] 1 EL Sesamöl
- [ ] 1 EL Kikkoman Sojasoße

## Nährwerte pro Person

| | |
|---|---|
| Energie | **301 kcal** |
| Kohlenhydrate | **9 g** |
| Fett | **17 g** |
| Ballaststoffe | **5 g** |
| Eiweiß | **22 g** |