1A+1B

Vegetarisch

Omelett mit Tomate und Brokkoli

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Tomate in kleine Würfel, den Brokkoli in Röschen schneiden, Knoblauch pressen und Zwiebel würfeln. ½ EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Zwiebel andünsten. Dann den Brokkoli hinzufügen und braten bis er gar ist. In den letzten fünf Minuten die Tomatenwürfel hinzufügen und mit Oregano sowie Pfeffer und Salz würzen. In der Zwischenzeit das Omelett gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Das Omelett auf einem Teller anrichten und mit dem Gemüse füllen. Mit Petersilie garnieren und nach Belieben noch mit Pfeffer und Salz nachwürzen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle omelet met kruiden
- [ ] 125 g Tomate
- [ ] 50 g Brokkoli
- [ ] ¼ weiße Zwiebel
- [ ] 1 Zweig Petersilie
- [ ] ½ TL Oregano
- [ ] 1½ EL Olivenöl
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**316 kcal**
Kohlenhydrate	**9 g**
Fett	**19 g**
Ballaststoffe	**6 g**
Eiweiß	**22 g**