



2B

Fisch

## Omelett-Wrap mit Pesto und geräuchertem Lachs



Zubereitungszeit

10 minuten



Portionen

Voor 1 persoon

### Zubereitungsart

- 1 Das Omelett mit Kräutern gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Die Gurke in dünne Streifen und die rote Zwiebel in halbe Ringe schneiden. Das Omelett mit dem Pesto bestreichen und mit geräuchertem Lachs, Gurke, roter Zwiebel und Feldsalat belegen. Die restliche Gurke separat essen.

### Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle omelet met kruiden
- ☐ 40-50 g geräucherter Lachs
- ☐ 200 g Gurke
- ☐ 20 g Feldsalat
- ☐ 1 EL frisches Pesto
- ☐ ¼ rote Zwiebel
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

### Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 399 kcal |
| Kohlenhydrate | 8 g      |
| Fett          | 25 g     |
| Ballaststoffe | 4 g      |
| Eiweiß        | 32 g     |