1A+1B

Vegetarisch

Schnittlauch-Omelett mit gebratenem Gemüse

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Zucchini und Champignons in Scheiben und die Tomaten in Hälften schneiden. Die Zwiebel würfeln und den Schnittlauch fein hacken. Die Hälfte des Olivenöls in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel ca. 2 Minuten andünsten. Das Gemüse hinzufügen und 3-4 Minuten mitbraten. Mit etwas Pfeffer und Salz würzen. Das Omelett gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten, aber das Beslag vorher mit dem fein gehackten Schnittlauch vermengen und gut durchrühren. Das Omelett mit dem Gemüse servieren und evtl. mit frischem Basilikum garnieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle omelet met kruiden
- [ ] 25 g Zucchini
- [ ] 25 g Kirschtomaten
- [ ] 50 g Champignons
- [ ] 25 g rote Zwiebel
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 EL Schnittlauch
- [ ] Optional: frisches Basilikum
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**254 kcal**
Kohlenhydrate	**7 g**
Fett	**14 g**
Ballaststoffe	**3 g**
Eiweiß	**22 g**