



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