



1A+1B

Omelett mit Spargel und Tomate



Zubereitungszeit
25 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Den Ofen auf 200 °C vorheizen. 90-100 ml Wasser in den Shaker geben und mit dem Inhalt des Beutels Omelett mit Kräutern mischen. Kurz stehen lassen. Die Tomate in Stücke schneiden. Das Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Die Spargelspitzen ca. 3-4 Minuten anbraten und in der letzten Minute die Tomate hinzufügen. Mit Pfeffer und Salz würzen. Das Ei zur Omelettmischung geben und kurz mit dem Stabmixer aufmixen. Eine Auflaufform leicht einfetten. Die Eirmischung in die Auflaufform gießen und mit etwa der Hälfte der Spargel und Tomate belegen. Mit etwas Oregano, Pfeffer und Salz würzen. Das Omelett ca. 10-15 Minuten stocken lassen. Mit der frischen Petersilie garnieren und mit dem Rest der gebratenen Spargel und Tomate servieren.

Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle omelet met kruiden
- ☐ 1 Ei
- ☐ 100 g Tomate
- ☐ 50 g grüne Spargelspitzen
- ☐ ½ EL Olivenöl
- ☐ ½ Zweig frische Petersilie
- ☐ Prise Oregano
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	276 kcal
Kohlenhydrate	7 g
Fett	13 g
Ballaststoffe	4 g
Eiweiß	28 g