1A+1B Meat

Bauernomelett

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel ca. 2 Minuten andünsten. Paprika und Champignons hinzufügen und alles unter regelmäßigem Umrühren braun braten. Schinken und Tomaten hinzufügen und das Ganze mit Paprikapulver, Pfeffer und Salz würzen. Die Omeletmischung gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Das Gemisch über das Gemüse gießen und das Omelett ca. 2 Minuten stocken lassen oder bis die Oberseite gerade trocken ist.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle omelet kruiden
- [ ] 2 Scheiben Schinken in Streifen
- [ ] 100 g Champignons in Scheiben
- [ ] 25 g grüne Paprika in Streifen
- [ ] 3 Kirschtomaten, halbiert
- [ ] ½ rote Zwiebel in Ringen
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 TL Paprikapulver
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**313 kcal**
Kohlenhydrate	**9 g**
Fett	**16 g**
Eiweiß	**28 g**