1A+1B Meat

Frittata mit Champignons und Grünkohl

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Grünkohl grob, Champignons und Rohschinken in Stücke schneiden und Knoblauch pressen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch andünsten. Champignons und Rohschinken hinzufügen und ca. 5 Minuten braten. Mit Pfeffer und Salz würzen. In der Zwischenzeit die Omelet-Mischung gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten, den Grünkohl hinzufügen und gut durchschütteln. Die Omelet-Mischung über Champignons und Rohschinken gießen und bei niedriger Hitze stocken lassen. Mit Rucola abschließen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle omelet met kruiden
- [ ] 40-50 g Rohschinken
- [ ] 150 g Champignons
- [ ] 20 g Grünkohl
- [ ] 20 g Rucola
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] 1 EL Butter
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**317 kcal**
Kohlenhydrate	**4 g**
Fett	**16 g**
Ballaststoffe	**5 g**
Eiweiß	**34 g**