



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