



1A+1B

Vegetarian

## 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     |