1A+1B Vegetarian

Omelett mit griechischem Salat

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Kirschtomaten in Spalten, die rote Zwiebel in halbe Ringe, die Oliven in Scheiben schneiden und den Ziegenkäse zerbröckeln. Die Eier aufschlagen und mit Pfeffer und Salz würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und ein Omelett backen. Das Omelett auf einem Teller anrichten und Ziegenkäse, Kirschtomaten, rote Zwiebel und Oliven darüber verteilen. Mit dem Rucola abschließen und evtl. noch mit Pfeffer und Salz würzen.

Zutaten

- [ ] 2 Eier
- [ ] 3 TL frischer Ziegenkäse
- [ ] 80 g Kirschtomaten
- [ ] 20 g Rucola
- [ ] ¼ rote Zwiebel
- [ ] 20 g grüne Oliven
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**314 kcal**
Kohlenhydrate	**5 g**
Fett	**24 g**
Ballaststoffe	**3 g**
Eiweiß	**16 g**