1A+1B

Meat

Omelett mit Pulled Chicken

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Gurke in Streifen, die Kirschtomaten in Viertel, die rote Zwiebel in halbe Ringe schneiden, Knoblauch pressen und Petersilie fein hacken. 90-100 ml Wasser in den Shaker geben und mit dem Inhalt des Beutels Omelett mit Kräutern vermengen. Gut schütteln und die Petersilie hinzufügen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Omelett gar braten. In der Zwischenzeit das Hähnchenfilet in ca. 10-15 Minuten in einem Topf kochendem Wasser mit Kräuterbrühe gar kochen. Das Hähnchenfilet mit zwei Gabeln auseinanderziehen, mit dem restlichen Olivenöl besprenkeln und mit Zwiebelpulver, Paprikapulver, Knoblauch, Tabasco sowie Pfeffer und Salz würzen. Das Omelett auf einem Teller anrichten und das Pulled Chicken, Gurke, Kirschtomaten und Rucola darüber verteilen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle omelet met kruiden
- [ ] 1 TL PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- [ ] 40-50 g Hähnchenfilet
- [ ] 150 g Gurke
- [ ] 50 g Kirschtomaten
- [ ] Handvoll Rucola
- [ ] 1 EL rote Zwiebel
- [ ] 1½ EL Olivenöl
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] 2 Zweige frische Petersilie
- [ ] Prise Paprikapulver
- [ ] Prise Zwiebelpulver
- [ ] Einige Tropfen Tabasco
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**388 kcal**
Kohlenhydrate	**9 g**
Fett	**21 g**
Ballaststoffe	**4 g**
Eiweiß	**36 g**