2B Fish

Omelett-Wrap mit Pesto und geräuchertem Lachs

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Omelett mit Kräutern gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Die Gurke in dünne Streifen und die rote Zwiebel in halbe Ringe schneiden. Das Omelett mit dem Pesto bestreichen und mit geräuchertem Lachs, Gurke, roter Zwiebel und Feldsalat belegen. Die restliche Gurke separat essen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle omelet met kruiden
- [ ] 40-50 g geräucherter Lachs
- [ ] 200 g Gurke
- [ ] 20 g Feldsalat
- [ ] 1 EL frisches Pesto
- [ ] ¼ rote Zwiebel
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**399 kcal**
Kohlenhydrate	**8 g**
Fett	**25 g**
Ballaststoffe	**4 g**
Eiweiß	**32 g**