



1A+1B

Fleisch

## Bauernomelett



Zubereitungszeit  
20 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

## Zubereitungsart

- 1 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel ca. 2 Minuten andünsten. Paprika und Champignons hinzufügen und alles unter regelmäßigem Umrühren braun braten. Schinken und Tomaten hinzufügen und das Ganze mit Paprikapulver, Pfeffer und Salz würzen. Die Omelettmischung gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Das Gemisch über das Gemüse gießen und das Omelett ca. 2 Minuten stocken lassen oder bis die Oberseite gerade trocken ist.

## Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle omelet kruiden
- ☐ 2 Scheiben Schinken in Streifen
- ☐ 100 g Champignons in Scheiben
- ☐ 25 g grüne Paprika in Streifen
- ☐ 3 Kirschtomaten, halbiert
- ☐ ½ rote Zwiebel in Ringen
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ 1 TL Paprikapulver
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

## Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 313 kcal |
| Kohlenhydrate | 9 g      |
| Fett          | 16 g     |
| Eiweiß        | 28 g     |