




Asian Omelet

Kcal 375, koolhydraten 7, vet 16, eiwit 49, vezels 3

 1 persoon

 Totale tijd 10 minuten

INGREDIËNTEN

Omelet

1 heel ei

2 eiwit

snuf kurkuma

zout & peper

Topping

100 gr rivierkreeftjes

125 champignons

50 rauwe paksoi fijngesneden

25 taugé

5 ml olijfolie/kokosolie

5 ml kikkoman (sojasaus)

1 handje verse Thaise basilicum,
koriander & munt

sesamzaad

BEREIDEN

1. Doe alle ingrediënten voor de omelet in een bakje en klop met een kleine garde.
2. Doe de olie in de pan en bak je champignons, blus aan het einde af met de kikkoman
3. Bak in een andere pan de omelet
4. Leg de omelet op een bord en Maak de omelet op met alle overige ingrediënten.

WAT HEB JE NODIG

Garde

2 x steelpan

Helen

Geweldige eiwitrijke lunch, ook prima om koud te eten.