



Hoofdgerechten

Energieboost ontbijt met roerei, ham & champignontoast

Voor 2 personen.

Ingrediënten

4 eieren
2 plakjes volkorenbrood
100 gram gekookte ham (in sneetjes)
100 gram roomkaas
150 gram champignons
1 handvol rucola
1 handvol spinazie
1 klontje boter
peper
zout

Bereidingswijze

Klop de eieren los met een snuifje zout en peper. Verhit boter of olie in een pan en bak zachtjes tot een romig roerei. Haal van het vuur zodra het nog net smeug is.

Snijd de champignons in stukjes en bak ze goudbruin in dezelfde pan (of een aparte pan). Kruid met peper en zout.

Rooster het brood en bestrijk met roomkaas. Verdeel de gebakken champignons erover.

Verdeel het roerei over twee borden. Voeg de ham toe, samen met de rucola en spinazie. Leg de champignontoast erbij. Werk af met extra peper.

