



## **Gebakken paddenstoelen met ei op een broodje.**

Een gemakkelijk,  
lekker en simpel  
recept. Snel klaar en  
supergezond.

### **Recept :**

#### **Per persoon :**

- 1 ei
  - Beetje boter of olie
  - 5 paddenstoelen van normale grootte
  - Beetje peper en zout
- 
- Neem een pan, snij een handjevol paddenstoelen in plakjes.
  - Doe de boter in de pan, bak de paddenstoelen plakjes zachtjes ca 1 minuut.
  - Kluts het eitje en doe er de peper en zout doorheen.
  - Giet dit over de half gebakken paddenstoelen.
  - Laat nog een minuutje door sudderen.

Smeer een beetje boter op een broodje en doe er de paddenstoelen-omelet op. En vergeet niet om er een kop groene thee bij te drinken. Hoe simpel kunnen gezonde en goede dingen zijn.

Eet smakelijk gezond !  
Met een hartelijke groet van Tienieke