



ENGLISH BREAKFAST



4 PERS.



30 MIN



ONTBIJT

INGREDIËNTEN

- 2 sneden volkoren brood
- 400 gram witte bonen in tomatensaus
- 4 eieren
- 4 sneden rauwe ham (bijv. Serrano, Parma, Ganda)
- 4 tomaten in dunne schijfjes
- 250 gram champignons, in dunne schijfjes
- 1 eetlepel olijfolie
- Peper (en zout)



STAP 1

Verwarm de oven voor op 200°C. Bekleed de bakplaat met bakpapier.

STAP 2

Schik de sneetjes rauwe ham op de bakplaat. Leg nog een extra vel bakpapier en een tweede bakplaat erbovenop.

STAP 3

Droog de rauwe ham 5 - 6 minuten in de oven. Kijk af en toe of de ham al voldoende droog en krokant is.

STAP 4

Verwarm de witte bonen in tomaten saus in een kookpot, of in de microgolfoven.

STAP 5

Verhit 1 eetlepel olijfolie in een pan en bak 4 spiegeleitjes. Kruid met peper (en zout). Bak ook de champignons in dezelfde pan.

STAP 6

Rooster de sneden brood in de broodrooster.

STAP 7

Dresseer elk bord met tomatenschijfjes, schijfjes champignon, gedroogde rauwe ham, een spiegeleitje, witte bonen in tomaten saus en halve sneede geroosterd brood.

Klaar en smullen maar!

VOEDINGSWAARDE 1 PERSOON

| | |
|---------------------|----------|
| Energie | 313 kcal |
| Vetten | 12 gram |
| Koolhydraten | 26 gram |
| Koolhydratenporties | 2 |
| Eiwitten | 21 gram |

De portiegrootte per persoon is ongeveer 367 gram.
Dit is een geschatte waarde.