

Omelett

1 porsjon

Ingredienser

3 egg
½ dl fløte/melk
Salt og pepper
Smør/margarin/olje
1 spiseskje revet ost
2 skiver kokt skinke(eller annet kjøttpålegg) kuttet i terninger/ 1-2 spiseskjeer reker i lake



Fremgangsmåte

Bland egg, fløte/melk med salt og pepper i skål eller bolle.
Stek blandingen i stekepanne med 1 spiseskje smør/margarin/olje.
Fordel fyllet (ost, kjøttpålegg, reker) over.
Rør noen ganger på overflaten frem til omeletten begynner å stivne.
Brett og server med brød og gjerne litt frisk salat eller revne gulrøtter til.

Tips og kommentar

Egg er en veldig god kilde til protein. De som spiser lite får som regel ikke i seg nok protein. Egg er også en god kilde til flere vitaminer som B12, folat, vitamin D og vitamin A. For å tilføre omeletten mest mulig energi, bruk kremfløte istedenfor melk.

