



Samos omelet - kan spise døgnet rundt.

1 person

Ingredienser

1 large æg
2 stk æggehviler
50 g champignon
1 lille løg ca. 50 g
2 spsk basilikum, frisk
50 g sukkerærter
salt
peber
1 skive schwarzbrot
2 tsk olivenolie

Ernærings indhold pr. person:

Kcal: 357
Protein: 22 g
Fedt: 16 g
Kulhydrater: 27 g

Fremgangsmåde

Varm en pande op til middelhøjvarme med et svæt olivenolie på.
Kom ægget og æggehvilen på panden, skru ned på lav varme.
Skær svampende i siver, kom dem i æggemassen.
Hvis du bruger løg, skal du snitte det fint og drysse det oven på æggemassen.
Lad omeletten stå, evt. med et låg på, til den er næsten helt gennembagt.
Pynt med lidt basilikum, sukkerærter, og et par tomatskiver.
Servere med det samme sammen med et stykke groft rugbrød til.
Velbekomme :)

Copyright - Bemærk: Kostplaner og opskrifter tilhøre Vælg det gode liv og må ikke videregives efter køb - De er dækket af Copyright© lovgivningen. Skulle det alligevel ske, vil det betyde at der efter gældende lovgivning, vil blive fremsendt en faktura lydende på kr. 1000.- pr. videregivet uge kostplan + kr. 250.- for hver videregivet opskrift, alternativ anmeldes dette for tyveri.

Tip!

Din sundhed, kommer indefra <3