

Image not found or type unknown



Oppskrift

Omelett til matpakken

Image not found or type unknown



En deilig og enkel matpakke du kan lage kvelden før, og som barna kommer til å elske!

1

Slik lager du omeletten

Skjær skinke i strimler. Skjær squashen i tynne skiver. Rens og skjær paprikaen i små terninger, og finhakk løk og hvitløk. Visp eggene sammen med litt salt og pepper.

2

Fres løk, hvitløk og paprika i litt smør eller olje over middels varme i en liten stekepanne. Fres til løken er helt myk og lett gyllen.

Tilsett squash og skinke og la det frese videre til squashen er myk (tilsett mer smør eller olje om nødvendig) Hell eggene over i pannen.

Dryss over revet ost, og stek omeletten ferdig over middels varme. Dekk gjerne til pannen med et løstsittende lokk. Omeletten er klar når overflaten er «fast» og undersiden gyllen.

Tips!

Omeletten kan lages dagen i forveien. Serveres med godt brød eller rundstykker.

Som ekstra tilbehør er det friskt og godt med en enkel salat av cherrytomater og vannmelon i terninger.

3

Lag smoothie

Kjør alt til en jevn blanding i en hurtigmikser eller med en stavmikser. Spe med eplejuice til passe

konsistens.

Tips!

Havregryn kan erstattes med 2 ss linfrø eller 2 ss chiafrø. Bringebær kan byttes ut med jordbær og/eller blåbær.

Ingredienser

Du trenger:

Prior Kalkunfilet skivet	150 g
Squash	0,5 stk
Rød paprika	1 stk
Gul løk	1 stk
Hvitløk	1 stk
Prior egg	6 stk
Revet ost	1 dl
Salt & Pepper	mengde etter ønske

Smør og olje til steking

Til smoothie trenger du:

Bringebær	300 g
Banan	1 stk
Yoghurt naturell	2 dl
Havregryn	2 ss
Eplejuice	mengde etter ønske

Allergener

- Paprika
- Egg
- Melkeprotein inkl laktose
- Soya
- Melk