



GENERELL

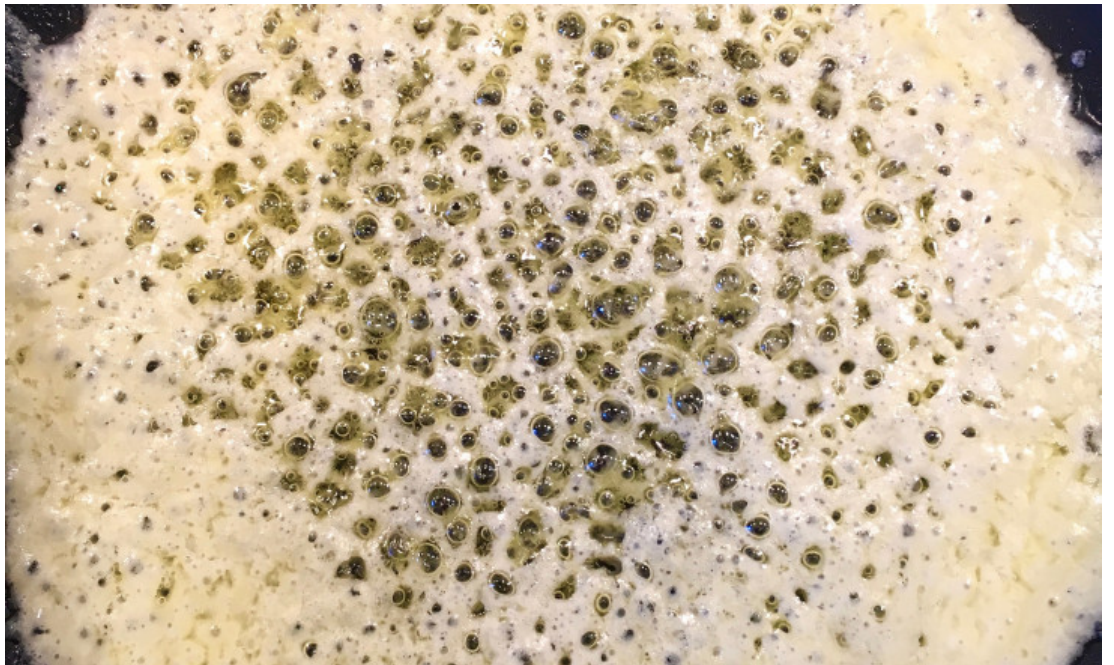
Ostpanerad omelett

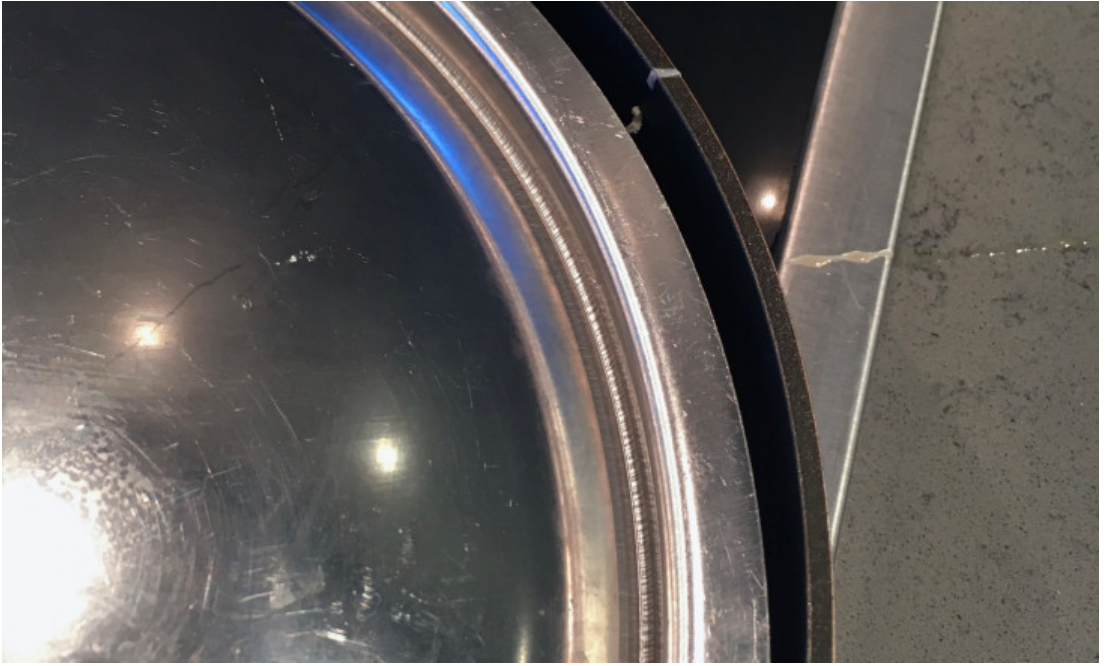
Kock: **Monika Österheim** Tid: **15 min** Portioner: **1-2**

Kan en omelett vara knaprig? Svaret är ja! Om man ostpanerar sin omelett får den en knaprig och gyllene undersida. Det blir mycket gott.

Den här omeletten är mycket poppis i kolhydratdieterna och har så varit i många år. Jag tycker att rätten passar alla och den är väldigt mättande. Det är bara att anpassa mängden man stoppar i sig.

En liten bit tillsammans med några rester från kylan och lite grönt är en perfekt lunch. Omeletten är även god kall och den håller bra i kylan för att värmas vid annat tillfälle. Stek då på ostsidan igen (men på lägre värme) så förblir den knaprig. För att underlätta för dig när du gör den första gången har jag tagit bilder steg-för-steg. Du ser alla bilder i följd. De är inte så snygga men det var ju inte tanken :))







Gillar du omelett kanske jag även får fresta med världens godaste äggröra? Den är krämig och len och smakar underbart till frukosten eller en söndagsbrunch. En skånsk äggakaka med fläsk hör också till favoriterna bland ägggrätter. Har du testat?



INGREDIENSER

- 1 klick smör till panna
- 1 rejäl näve riven ost (efter smak)
- 2-3 st ägg (beroende på storlek)
- 1 msk/skvätt grädde (inte för mycket grädde, gör äggsmeten mjuk och den går sönder)
- salt & svartpeppar
- ev. valfri fyllning ? grönsaker, chark, svamp, stuvning, köttrester mm

GÖR SÅ HÄR

- 1** Knäck äggen och vispa upp dem lätt med lite grädde, en nypa salt (och svartpeppar om du gillar det på dina ägg).
- 2** Hetta upp smörklicken i stekpannan.
- 3** När smöret tystnar, lägg i osten. Låt osten bli het så att den bubblar.
- 4** Häll över äggsmeten så att osten täcks och sänk värmen till låg. Lägg på ett lock och låt äggen sätta sig några minuter.

5

När omeletten nästan stelnat, lägg på din fyllning på ena halvan om du ska ha fyllning. Höj värmen så att osten får gyllene färg och blir knaprig. Lyft på kanten och ha koll så att osten inte bränner, blir mörkast i mitten först.

6

När färgen är perfekt, vik ihop omeletten på mitten.