

HEL RÄTT MED OMELETT

- RECEPT FÖR MINSKAT MATSVINN

Varje år slänger vi massor av ätbar mat – rätt ner i soporna. Om vi istället använder resterna och skapar nya rätter gynnar det både miljön och plånboken. Omeletten är perfekt för att ta hand om matrester och kan kombineras på tusentals olika sätt och vis. Här är lite inspiration.



Kock: Maria Pettersson

OMELETT MED DILLSTUVADE RÄKOR/LAX

DU BEHÖVER:

- 3 ägg
- Ca ½ dl mjölk
- Salt & Peppar
- Smör till stekning och redning
- Lite mjöl
- Mjölk, grädde eller creme fraiche till redningen
- Dill
- Lite räkor och/eller lax, tex gravad eller rökt

1. Vispa ägg, mjölk, salt och peppar.
2. Sätt på plattan och se till att stekpannan är varm, lägg i smör. När smöret fräst klart och tystnat - i med omelettsmeten. Under tiden omeletten stelnar, gör stuvningen.
3. Lägg en rejäl bit smör i en liten kastrull, låt smälta. I med 2 msk mjöl, vispa ordentligt. I med mjölk, grädde eller creme fraiche och rör ordentligt så att det inte blir några klumpar. Vispa lugnt tills redningen är slät och har en fin krämig konsistens.
4. Hacka dillen, räckorna och/eller laxen och blanda med stuvningen.
5. Lägg upp omeletten på en tallrik, lägg stuvning på ena halvan av omeletten och vik sedan över den andra halvan.
6. Njut!

OMELETTPIZZA

DU BEHÖVER:

- 3 ägg
- Lite mjölk
- Salt och peppar
- Tomatsås
- Valfri topping
- Vi har använt: rödlök, champinjoner, mozzarella, riven ost

1. Sätt ugnen på 200 grader
2. Sätt på plattan och se till att stekpannan är varm - lägg i smör. När smöret fräst klart och tystnat - stek rödlök och champinjoner.
3. Vispa ägg, mjölk, salt och peppar.
4. Häll äggsmeten över löken och svampen.
5. Stek tills omeletten har stelnat. Tips! Peta in kanterna så att smeten rinner ner i botten av pannan.
6. Lägg upp på en plåt.
7. På med tomatsås, skinka, mozzarella, riven ost, peppar.
8. Grädda i mitten av ugnen, ca 8 - 10 min, tills osten har smält.
9. På med lite flingsalt, olivolja och basilika innan servering.



OMELETT I UGN MED KANTARELLER

DU BEHÖVER:

- 3 ägg
- Lite mjölk
- Kantareller, champinjoner
- Löke
- Salt och peppar
- Eventuellt andra ingredienser efter tycke och smak.

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Smörj ugnformen. Matlåda i glas går minst lika bra och är smidigt att ta med!
3. Vispa 3 ägg med lite mjölk.
4. Dela kantarellerna och hacka skogschampinjoner och lök grovt. Stek i smör, peppra och salta. Har du andra grönsaker, bacon eller något annat smarrigt - stek även det om det ska stekas.
5. Lägg häften av svampblandningen i formen.
6. Häll smeten i formen och grädda i ugnen i ca 15 min.
7. När smeten stelnat - lägg på resten av svampblandningen och servera!

DESSERTOMELETT

DU BEHÖVER:

- 2 - 3 ägg
- Lite mjölk
- 2 tsk vaniljsocker
- Socker
- Frukt från fruktskålen (alt. gårdagens fruktsallad)
- Frysta bär
- Karamelliserade nötter (smör, socker, kokos, pumpa, solros, hasselnötter)
- Nutella
- Vaniljglass

1. Skär frukten i små bitar
2. Vispa ägg, mjölk och vaniljsocker
3. Sätt på plattan och se till att stekpannan är varm - lägg i smör. När smöret fräst klart och tystnat - i med nötterna och 1 msk socker.
4. Häll därefter i lite av frukten och häll därefter över äggsmeten.
5. Lägg upp omeletten på en tallrik.
6. Servera med bär och glass. Garnera eventuellt med mynta och/eller citronmeliss.

