



Oppskrift

Omelett med asparges



Oppskrift på enkel og god omelett med asparges, løk og ost.

1

Slik gjør du

Stek løk, hvitløk og asparges blankt i smør.

2

Lag eggeblanding

Bland cayennepepper, egg og ost og hell det over i stekepannen med det andre.

3

Stek eggerøren i ca. 10 minutter.

Skru ned varmen og ha på lokk til egget er stivt. Alternativt sett pannen i ovnen i ca. 10 minutter på 200 °C.

Ingredienser

Du trenger

| | |
|------------------|-------|
| PRIOR egg | 6 stk |
| Gul løk | 2 stk |
| Hvitløksfedd | 2 stk |
| Asparges | 300 g |
| Smør | 1 ts |
| Cayennepepper | 1 ts |
| Parmesan (revet) | 2 ss |

Allergener

- Melkeprotein inkl laktose