



Oppskrift

Omelett med pålegg og frisk smoothie til matpakken



Oppskrift på en en deilig og enkel omelett med kyllingpålegg til matpakken du kan lage kvelden før, og som barna kommer til å elske!

1

Slik lager du omeletten

Skjær skivet kylling- eller kalkunpålegg 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 kyllingpålegg 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.

Produkter i denne oppskriften

Kalkunfilet Naturell 110g Enh

Kyllingfilet Naturell 110g Enh

Ingredienser

Du trenger:

Kalkunfilet (eller kylingfilet) 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 eller 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

Melkeprotein inkl laktose

- Soya