

Spinatomelet med varmrøget laks

1 pers.

Mors Mad

mad.winther.nu



Ingredienser

- 1 lille løg
- 1/2 rød peberfrugt
- 1-2 gulerødder
- 3 æg
- 1 spsk. skummetmælk
- 3-4 kugler frossen hel spinat
- salt og peber
- 50 g varmrøget laks
- chiliflager
- olie til stegning

Beskrivelse

Skær løg og peberfrugt i tern. Skræl gulerødderne og riv dem groft. Varm lidt olie på panden og svits løg, peberfrugt og gulerod heri. Pisk æg, mælk, spinat, salt og peber sammen. Del laksen i flager og kom dem i massen. Hæld æggemassen over de svitsede grøntsager og fordel det på panden. Steg omeletten ved middel varme til den er stivnet i toppen. Kværn lidt chiliflager over omeletten og server.