



Omelett med krautsallad

Antal personer: 2 | Tillagningstid: ca 30 min.

Ingredienser

- 6 ägg
- 1 rödlök
- 1 knippe persilja 300 g spetskål (eller röd- eller vitkål)
- 200 g pink kraut
- 3 msk olivolja
- 2-3 msk fermenteringslag (från krauten)
- Salt och peppar

Ev: Mjolk eller grädde

Gör så här:

- 1 Knäck äggen i en skål och vispa ihop. Krydda med havssalt och tillsätt ev. en skvätt mjölk eller grädde om du vill.
- 2 Skala och finstrimla rödlöken. Skölj och torka persiljan. Plocka persiljebladen och hacka ca en tredjedel.
- 3 Häll äggstanningen i en varm stekpanna. Lägg rödlök och den hackade persiljan på den ena sidan av äggen och stek på medelvärme i 2-3 min.
- 4 När äggstanningen har satt sig något skall den ena halvan vikas över den andra, så omeletten bildar en halvcirkel. Stek vidare i ca 5 min. tills den är färdig.
- 5 Finstrimla kålen och blanda den med krauten i en skål.
- 6 Blanda oljan med fermenteringslagen och vänd dressingen med kålen. Smaka av med peppar och ev. salt.
- 7 Vänd ner resten av persiljan i salladen. Spara ev. lite persilja till att strö över den färdiga omeletten.

Servering

Servera omeletten tillsammans med salladen på ett stort fat.

