



Omelet med krautsalat

Antal personer: 2-3 | Tilberedningstid: ca. 30 min.

Det skal du bruge:

- 6 æg
- 1 rødløg
- 1 bundt persille
- 300 g spidskål
- (eller rødkål eller hvidkål)
- 200 g pink kraut
- 2-3 spsk. fermenteringslage
- (fra krauten)

Du skal selv have:

- 3 spsk. olivenolie
- Salt og peber
- Evt.. Mælk eller fløde

- 1 Slå æggene ud i en skål, og pisk dem sammen. Krydr med havsalt, og tilsæt evt. et skvæt mælk eller fløde, hvis du er til det.
- 2 Pil rødløget, og snit det fint. Skyl og tørpersillen, pluk bladene af, og hak ca. en tredjedel.
- 3 Kom æggemassen på en varm pande, og hæld de snittede løg og den hakkede persille på i den ene side af æggemassen, og steg ved middel varme, i 2-3 min.
- 4 Når æggemassen har sat sig en smule, tippes den ene side over den anden, så omeletten lukkes, steg i ca. 5 min. til den er færdig.
- 5 Snit kålen fint. Bland den med krauten i en skål.
- 6 Rør olien sammen med fermenteringslagen, og vend dressingen sammen med kålen. Smag til med peber og evt. salt.
- 7 Vend resten af persillen i salaten. Brug evt. en del som topping på omeletten.

Servering

Server omelet og salat sammen på et stort fad.

