

Omelett med krautsallad

Antal personer: 2 | Tillagningstid: ca 30 min.

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: Mjök eller grädde

1. Knäck äggen i en skål och vispa ihop. Krydda med havssalt och tillsätt ev. en skvätt mjök 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.



ÅRSTIDERNA