

Omelett

4 egg
4ss vann
½ ts salt
¼ ts pepper

½ finhakket løk
100 g raspet ost

Slik gjør du:

1. Visp sammen egg, vann salt, og pepper i en bolle.
2. Sett stekepanna på 5 og ta i 1-2 ts smør, smeltes.
3. Fordel ost og løk over
4. Skru ned varmen og la eggepanna stivne helt under lokk.
5. Du kan stikke litt med en steke-spade underveis, slik at det flytende på toppen renner ned i bunnen av panna.



Visste du??

Av alt vi kan spise, er egg det som gir mest næringsstoff per gram!!!

Egg inneholder proteiner, som er kroppens byggesteiner, samt vitaminer, mineraler og sporstoffer (=jern, jod sink.+)