

OMELET MED HAVREGRYN

Fyldig omelet, som med havregryn og spinat er en sund og nærende af slagsen, sprængfyldt med smag og protein. God kickstart på dagen og skøn til både brunch, frokost og aftensmad. Varier den evt. med andet slags fyld.

•

Til

- 2 dl havregryn
- 5 æg
- 100 g hytteost
- 100 g creme fraiche
- salt
- peber

Forslag til fyld

- 100 g chorizopølse
- 2 løg
- 100 g spinat

Bland havregryn, æg, hytteost og creme fraiche sammen. Krydr med salt og peber.

Jeg brugte chorizo, løg og spinat som fyld, men du kan sagtens lave havregryns-omeletten med lige det fyld du har lyst til.

Skær chorizoen i skiver og steg dem ved middel varme på en pande. Pil løg, skær dem i både og kom dem på panden.

Skyl spinaten grundigt og lad den dryppe af. Kom den på panden (ovenpå chorizo og løg). Når spinaten er faldet sammen, hældes ægge/havregryns-massen på. Vend noget af fyldet rundt, så det kommer til syne.

Steg omeletten færdig på panden eller i ovnen. Jeg gav den ca. 15 minutter ved 200 grader i ovnen.

