



TÆTPAKKEDE KULHYDRATER

Spis 1½-3 skiver rugbrød sammen med omeletten. Det svarer til ½-1 knytnæve.

Knasende omelet

En omelet med svampe er noget af det bedste. Jeg har lavet en luksusudgave med kantareller, men champignon er også godt.

2 PORTIONER

100 g svampe (jeg har brugt kantareller)
1 spsk. olivenolie
2 store håndfulde spinat
½ dåse kogte kikærter (120 g drænet vægt)
1 tsk. salt
Peber
4 æg
60 g gedeost

Tilbehør
Gnavegrønt

Rengør svampene, skær dem i passende stykker, og steg dem på en varm pande i olien i 5 minutter. Kom herefter spinat på, og steg videre i 1 minut. Kom kikærter på panden, og drys med salt og peber.

Pisk æggene sammen, og skær gedeosten i mindre stykker.

Hæld æggemassen på panden med svampe og spinat, og fordel gedeosten ovenpå. Lad omeletten stege færdig ved lavt blus i 5-10 minutter, til den har sat sig.

Spis halvdelen af omeletten med gnavegrønt pr. portion.

Tip

Hvis du ikke kan lide gedeost, kan du bruge chorizo eller piske lidt revet ost i æggemassen.

MK principperne 1½ knytnæve protein (æg og kikærter), 1 portion fedtkilde (olie og gedeost) og grøntsager.