

inköpslistan.se

Av: Iréne

- 4 port
- Övrigt, Smårätter

UGNSOMELETT MED SPARRISSTUVNING*

Ingredienser

Omelett

4 dl mjölk, standard
4 st ägg
1/2 tsk salt

Stuvning

2 msk smör
3 msk vetemjöl
4 dl vätska *(grädde-mjölk-spad)*
1/2 tsk salt
vitpeppar
socker
4 msk persilja *(hackad)*
1 burk sparris, vit
(eller färsk, kokt)

Gör så här

Koka upp mjölken, annars blir omeletten blåsig.

Vispa upp äggen lätt. Sätt till salt och den avsvalnade mjölken.

Häll smeten i en smord, ugnssäker form. grädda i mitten av ugnen ca 20 minuter.

För att få en extra luftig omelett kan man skilja på gulor och vitor och vispa upp vitorna till hårt skum. Blanda försiktigt med övriga äggsmeten.

Servera med t.ex. sparrisstuvning

Fräs mjöl och smör, tillsätt vätska och koka under omrörning ca 5 minuter.

Tillsätt sparris och persilja.
Smaka av med salt, socker och peppar.