



Foto: Svante Sjöstedt

Bondomelett i ugnen

Ingredienser 4 personer

- 150 g korv, eller rökt kött eller bacon
- 600 g sommargrönsaker, frysta
- 2 msk persilja, klippt
- 8 st ägg
- 1 dl vatten
- 1 tsk salt
- 1 krm svartpeppar, nymald
- 2 st grovt dinkelbröd, skivor/per person

Tillagning

Frysta grönsaker är lätt att ta till om det är bråttom. Omeletten sköter sig själv i ugnen och behöver inte passas.

1. Sätt ugnen på 225°.
2. Skär korven i tärningar. Fräs tärningarna i sitt eget fett. Tillsätt sommargrönsaker och persilja.
3. Vispa ihop ägg, vatten, salt och peppar.
4. Häll fräset i en ugnssäker form. Häll på omelettsmeten. Grädda mitt i ugnen ca 20 min tills omeletten har stelnat. Servera grovt dinkelbröd till.

Näringsvärde: Ca 440 kcal, 20 g fett, 24 g protein, 40 kolhydrater per portion.