



## Korvomelett med spenat

Ingredienser Portioner: 1

1/2 liten rödlök i strimlor  
1/2 paprika  
1/2 chorizo (ca 70 g)  
1 msk olja  
3 ägg  
2 msk mjölk/vatten  
2 krm salt  
1 krm svartpeppar  
1/2 dl riven lagrad ost  
1/2 tomat  
1 näve babyspenat

### Gör så här

1. Skala och skär rödlök i strimlor. Dela, kärna ur och skär paprika i strimlor. Skär chorizo i slantar.
2. Fräs grönsaker och korv i olja i en liten stekpanna.
3. Vispa ihop ägg med mjölk/vatten, salt och svartpeppar. Häll omelettsmeten över grönsakerna och korven.
4. Lyft eller stick i omeletten så att lös smet kan rinna ner och stelna. Lägg på riven lagrad ost, skivor av tomat och babyspenat.
5. Omeletten är färdig när den stadgat sig men fortfarande är krämig på ytan.

### FÖR ALLA?

Fri från gluten. Innehåller ägg. Gör laktosfri: välj laktosfri korv, använd vatten till omeletten, välj ost lagrad mer än 3 mån. Gör mjölkproteinfri: välj mjölkfri korv, använd vatten till omeletten, välj mjölkfritt ostalternativ.