



 2 PORTIONER  4 DAGES HOLDBARHED  15 - 20 MIN. TILBEREDNING

# Sød kartoffel-omelet med sauté af grønne asparges, svampe og spinat

## Det skal du bruge

2 stk søde kartofler  
250 g asparges  
125 g champignoner  
1 stk skalotteløg  
1 stk tomat  
50 g babyspinat  
4 stk æg  
100 g revet cheddar  
1 spsk dijon sennep

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Smør

## Fremgangsmåde

- 1 Sød kartoffel:** Skræl søde kartofler og riv dem groft ned i en skål. Hæld kogende vand over og lad det trække i 5 min.
- 2 Grøntsager:** Knæk bunden af aspargesene og skær dem i mindre stykker og skyl dem. Del champignon i kvarte. Pil skalotteløg og hak det fint. Skyl tomat og skær i tern. Skyl spinaten.
- 3 Sød kartoffel-omelet:** Dræn de søde kartofler og kom dem tilbage i skålen. Tilsæt æg, salt og peber og pisk det sammen. Varm lidt olie op til høj varme i en lille/medium stegepande (20-22 cm). Lav én omelet ad gangen (eller en stor i en større pande). Steg omeletten 2-3 min. på den ene side, drys ost over og fold den til en halvmåne med en palet. Kom den over på en tallerken og gem panden.
- 4 Grøn sauté:** Kom lidt mere olie på panden. Steg champignon og asparges ved høj varme i 2-3 min. Det må gerne få lidt farve. Kom løg, spinat og tomat på og steg videre i 1 min. Vend sennep og 1 spsk smør i og smag til med salt og peber.
- 5 Anret:** Kom sautèn ovenpå omeletterne og servér.

## Allergener

Æg, Laktose, Mælk, Sennep, Svovldioxid

## Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.



## Næringsværdier

Energi pr. portion:	2.515 kj / 601 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	36,4 g
heraf mættede fedtsyrer	17,2 g
Kulhydrat	33,7 g
heraf sukkerarter	9,4 g
Protein	34,7 g
Salt	1,7 g
Kostfibre	9,2 g