



Detta recept är ett samarbete med ViktVaktarna. Har du frågor om receptet eller ViktVaktarnas program, hör av dig till matkasse@viktvaktarna.se



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 40 - 50 min    👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

6

## Vegetarisk ugsomelett med potatis och champinjoner

### Ugsomelett

Bakpotatis 1 st  
 Gul lök 1 st  
 Röd paprika ½ st  
 Champinjoner 125 g  
 Paprikapulver 1½ tsk  
 Små vita bönor 1 förp  
 Tomat 1 st  
 Ägg 2 st  
 Milda mat 4% 1¼ dl  
 🏠 Bakplåtspapper 1 st  
 🏠 Olivolja 1 tsk  
 🏠 Salt  
 🏠 Flytande margarin ½+½ tsk  
 🏠 Svartpeppar 1 krm  
 🏠 Tomatpuré 1 msk

### Sallad

Mixsallad 65 g  
 Röd paprika ½ st

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Ugsomelett:** Halvera bakpotatis och skär halvorna i tunna skivor. Lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper och ringla över olivolja och krydda med lite salt. Tillaga högt upp i ugnen ca 15 min.
3. Strimla gul lök. Skär röd paprika och champinjoner i mindre bitar. Hetta upp ½ tsk flytande margarin i en rymlig stekpanna och fräs lök, paprika och svamp ca 4 min. Krydda med paprikapulver, lite salt och nymald svartpeppar. Smörj en ugnform (ca 15x20 cm) med ½ tsk flytande margarin.
4. Häll av och skölj små vita bönor. Skiva tomat. Lägg rostade potatisskivor, grönsaksfräs, vita bönor och tomatiskivor i ugnformen.
5. Sänk ugnen till 200°C (varmluft) eller 225°C (vanlig). Vispa ihop ägg, Milda mat, tomatpuré, ½ tsk salt och nymald svartpeppar. Häll äggstanningen i formen med grönsaker och grädda mitt i ugnen ca 20 min tills omeletten fått fin färg och äggstanningen stelnat.
6. **Sallad:** Skär resten av den röda paprikan i mindre bitar. Blanda med mixsallad i en salladsskål.
7. Servera vegetarisk ugsomelett med sallad.