

Matig omelett av "left overs"

OMELETT

Receptet är för 2 portioner

1 "bit"	kyckling
4 st	ägg
"En skvätt"	kokosmjölk
Efter tycke & smak	örtkryddor (alt. favoritkryddor)
Efter tycke & smak	havssalt/himalayasalt
Efter tycke & smak	svartpeppar
1 st	röd lök

HUSGERÅD

Stekpanna
Bunke
Ballongvisp

Matig omelett av "left overs"

Matig omelett av ”left overs”

Så här gör du

- Bryn löken och kycklingen i en stekpanna med t.ex. animaliskt fett, [ghee \[shoppingcarticon\]](#) eller [kokosolja \[shoppingcarticon\]](#)
- Vispa ihop ägg, en skvätt kokosmjölk, salt, pepparmix och örtekryddorna i en bunke
- Häll äggsmeten över den brynta kycklingen och löken
- Låt omeletten sakta stelna på svag värme och rör lite försiktigt så att lös smet kan rinna ner till botten och stelna
- När omeletten är krämig på ytan och släppt från kanterna är den klar
- Vänd upp den på en tallrik

Klar att avnjutas tillsammans med en god sallad.

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore.se \[shoppingcarticon\]](#)