

Paleo Omelett

PALEO OMELETT

För 1 person

GRUNDRECEPT

3 st	ägg
1 msk	vatten alt. kokosmjölk
Efter tycke & smak	himalayasalt
Efter tycke & smak	svartpeppar
Eventuellt	persilja

SVAMPOMELETT

Efter tycke & smak valfri svamp

RÅKOMELETT

Efter tycke & smak skalade räkor

Efter tycke & smak dill

HUSGERÅD

Bunke

Måttats

Ballongvisp

Stekpanna

alt. Ugnform

Paleo Omelett

Paleo Omelett

En omelett i sin enkelhet är perfekt både till frukost och lunch. Servera den tillsammans med en härlig sallad och du har en fin liten måltid.

Gör så här för tillagning i stekpanna

- Knäck äggen i en bunke
- Tillsätt vattnet
- Vispa samman
- Smaka av med lite salt och peppar
- Tillsätt eventuellt lite persilja om du önskar
- Vispa samman
- Klicka ner fettet i stekpannan, t.ex. [ghee \[shoppingcarticon\]](#)
- Tillaga din omelett på medelvärme några minuter tills omeletten stelnat
- Vänd upp på en tallrik och Njut!

Gör så här för tillagning i ugn

- Sätt ugnen på 250 grader
- Knäck äggen i en bunke
- Tillsätt vattnet
- Vispa samman
- Smaka av med lite salt och peppar
- Tillsätt eventuellt lite persilja om du önskar
- Vispa samman
- Smörj en liten ugnssäker form med fett
- Häll i omelettsmeten
- Tillaga mitt i ugnen i ca 8 minuter tills omeletten stelnat, tiden kan variera något beroende på vilken form du använder
- Ät och Njut!

Svampomelett

- Dela svampen i mindre bitar
- Bryn svampen gyllene i stekpannan i t.ex. [ghee \[shoppingcarticon\]](#)
- Vispa samman omelettblandningen
- Häll ner över svampen
- Tillaga din omelett på medelvärme några minuter tills omeletten stelnat
- Vänd upp på en tallrik och Njut!

Räkomelett

- Följ grundreceptet men byt ut persiljan mot dill
- Klicka ner fettet i stekpannan, t.ex. [ghee \[shoppingcarticon\]](#)
- Häll ner smeten i stekpannan
- Strö räkorna över smeten i pannen
- Tillaga din omelett på medelvärme några minuter tills omeletten stelnat
- Vänd upp på en tallrik och Njut!

Paleo Omelett



Man kan göra Paleo omelett enkel enligt grundreceptet eller fylla den med t.ex. svamp, räkor, lax, färska örter, [broccoli](#) eller varför inte [leftovers](#) från gårdagen. Bara fantasin kan sätta stopp för vad du kan fylla din omelett med.

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

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