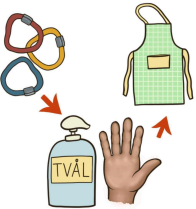





FRANSK OMELETT, 2 personer



Redskap	Ingredienser
krm-mått msk-mått bunke spiralvisp stekspade skärbräda potatisskalare kniv glas att knäcka ägg i 2 tallrikar 2 gafflar & 2 knivar stekpanna	2 msk mjölk eller grädde 1 krm salt 1 krm svartpeppar 3 msk riven ost 2 ägg 1 morot till stekning: 1 msk matfett <i>Du kan använda både fast matfett och flytande matfett.</i>

Gör så här

	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Sätt upp långt hår.<input type="checkbox"/> Sätt på förkläde.<input type="checkbox"/> Tvätta händerna.
	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Läs igenom hela receptet.<input type="checkbox"/> Fördela dagens arbete.
	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Knäck 1 ägg i glaset.<input type="checkbox"/> Lägg över ägget i bunken.<input type="checkbox"/> Gör på samma sätt med ägg nr 2.
	Lägg i bunken: <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 1 krm salt<input type="checkbox"/> 1 krm svartpeppar<input type="checkbox"/> 2 msk mjölk/grädde



- Vispa ihop äggsmeten
Använd en visp.



- Förbered din grönsak, i det här fallet morot, genom att **skala och skära den i stavar**.
- Fördela moroten på var sin tallrik.



- Lägg matfett i stekpannan.
- När matfettet är ljusbrunt häller du i äggsmeten.
- Max 7 på plattan.

PLATTAN SKA MATCHA STEKPANNAN I STORLEK



- Häll ner äggsmeten i stekpannan.
- När smeten stelnar i kanten, dra försiktigt in kanten mot mitten med hjälp av stekspaden.
- Vicka på stekpannan så att ej stelnad smet kan rinna ner.
- Strö över den rivna osten när omeletten börjar stelna lite på ytan.

	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Omeletten är klar när osten smält lite och den släpper i kanterna. <input type="checkbox"/> Dela omeletten i två delar och lägg på tallrikarna med era morötter.
	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Diska undan det du använt. <input type="checkbox"/> Torka och ställ tillbaka på rätt plats! <p>DISKA I VARMT VATTEN MED DISKMEDEL.</p>
	<p>Allergitips</p> <p>mjölkprotein - använd mjölkfri mjölk tex sojadryck och mjölkfri ost.</p> <p>ägg - använd silkestofu (175 gram) + 2 msk grädde + ½ krm grönsaksbuljongspulver som mixas innan det steks. Ha på ost.</p> <p>Omelett går bra att äta både till frukost, lunch och mellanmål. Till lunch, öka på med mer grönsaker. Ta gärna en knäckemacka till för att få in mer kolhydrater. Vatten till och kanske en frukt till efterrätt! Omelett finns i varianter i många länder, tex den spanska tortillan med potatis och lök.</p>