

OMELET UNDER LÅG

Omelet med perfekt dampede grøntsager mens du lige når i bad!

MÆNGDE: Nok til 2 personer **TILBEREDNINGSTID:** 15 minutter

HOLDBARHED: Rester kan godt spises til aftensmaden eller komme med i madpakken

KØKKENTIP: Prøv at spice omeletten op. Paprika, et par dråber fishsauce, fintmalede korianderfrø, nigellafrø, finthakkede hvidløg, knust frisk rosmarin, hakket frisk salvie eller måske lidt blå birkes er geniale at komme i de piskede æg.

KØKKENGÅR IN ACTION: En god pande. Hvis den skal være sliplet, så brug helst en med Thermolon® belægning, der ikke afgiver lige så store mængder hormonforstyrrende stoffer og der ikke forurener lige så meget under produktionen. Derudover et godt stort grydelåg. Og et køkkenur til at holde tiden, så omeletten ikke brænder på og grøntsagerne bliver slatne.

SUNDHEDSFIF: Den der med, at man slet ikke må spise æg p.g.a. kolesterolindholdet, er en sandhed med modifikationer. Du kan faktisk godt tillade dig at spise 4–6 æg i døgnet, uden det gør nogen nævneværdig forskel. Den eneste undtagelse er hvis, du har arveligt betinget forhøjet kolesterol. I mange tilfælde, så er forhøjet kolesterol resultatet af alt for mange kalorier i form af alt for næringsfattig mad, for meget usundt fedt (men ikke nødvendigvis fedtenergiprocenten) eller fordi du hele tiden blodsukkerbomber din krop med raffineret sukker i alskens former. Kroppen kan danne det meste kolesterol selv og vedvarende blodsukkertrip kan virkelig sætte gang i egenproduktionen. Stress ligeså, uanset om det er resultatet af at du bliver stresset over verdenen eller stresser din krop med ulødig mad.

Husk at få æggene økologiske for din egen såvel som hønsenes skyld.

DET SKAL DU BRUGE:

3 store eller 4 små økologiske æg

1 tsk gurkemeje eller karry

hav- eller stensalt

friskkværnet sort peber

2–3 spsk økologisk smør, kokosolie, jomfrusesamolier eller jomfruolivenolie

grøntsager nok til at dække omeletten (frisk spinat, tomater i ringe, gulerødder strimlet på langs med en tyndskræller, broccoli i fine buketter, hvid- eller spidskål i tynde strimler, peberfrugt i strimler, løg i ringe e.l.)

SÅDAN GØR DU:

UMAHRO CADOGAN • Svanevej 6, 4.th. • 2400 København NV • t: 29879731

e: kontakt@sundhedsrevolutionen.dk • www.sundhedsrevolutionen.dk • www.umahro.dk • www.umahro.tv



Pisk æggene sammen med gurkemeje eller karry samt salt og peber. Smelt fedtet på panden ved høj varme og hæld æggemassen over. Vent til æggemassen er fast i bunden (overfladen skal være helt flydende) og kom så grøntsagerne ovenpå, læg låg på panden og skru gevaldigt ned (omkring 4-5 stykker hvis dit komfur går til 9 og 2-3 stykker hvis det går til 6). Lad omeletten stå 7-8 minutter. Grøntsagerne bliver simpelthen dampet af varmen under låget og du kan godt lige nå et hurtigt bad i mellemtiden.