

LagaLätt Lunch/Middag Laxomelett med grönkål



1 port

Ingredienser

70,0 gram Grönkål (SLV)
0,4 st Lök röd (SLV)
1,0 tsk Smör fett 80% (SLV)
2,0 st Ägg rått (SLV)
50,0 gram Lax kallrökt (SLV)
10,0 st Sötmandel (SLV)
3,0 gram Dill färsk (SLV)

Tillagningsinstruktioner

Strimla grönkålen och rödlöken. Hetta upp en stekpanna med smör och bryn grönkål och rödlök i någon minut. Vispa ihop ägg och håll blandningen över. Strö på lite salt och peppar. Låt steka på medelvärme i 3-4 minuter eller tills omeletten blir fast. Fördela laxen över omeletten och strö på rostad mandel och dekorera med en dillkvist.

Näring per 100 g	Näring per portion
130 kcal	384 kcal
9,7 g protein	28,6 g protein
8,6 g fett	25,6 g fett
2,7 g kolhydrater	7,9 g kolhydrater

