



OMELETT OG SCONES MED GULROT

6B, PRESTEHEIA SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

50 g	hvetemel
0.25 ts	salt
0.75 dl	vann
8 stk	cherrytomater
0.5 ts	bakepulver
8 stk	egg
0.5 stk	rød paprika
0.5 ts	natron
1 dl	revet gul ost
6 g	spinat
75 g	havregryn
1 stk	gulrot
5 g	chili
50 g	sammalt hvete, grov
25 g	olje
100 g	gul løk

SLIK GJØR DU:

- 1 Rens gulrota og riv den på et råkostjern.
- 2 Bland alt unntatt osten i en bolle (først det tørre, så resten) og rør sammen til en deig.
- 3 Form deigen til fire boller/scones på et bakepapir. Dryss over revet ost
- 4 Stek på 200 grader til de er gjennomstekte (15-20 minutter)
- 5 Hakk opp løk, paprika, chilli og spinat. Kakk eggene i en bolle, og tilsett så 8 spiseskjeer vann. Pisk eggene og vannet sammen til du får en jevn røre.
- 6 Stek så den hakkede løken, paprikaen, chilien og de 6 grammene spinat til de får en gyllen farge.
- 7 Hell så blandingen av egg og vann i stekepanna. La det steke på svak varme til det begynner og stivne. Når det begynner og stivne kan du kutte opp tomater, og legge det oppi panna.
- 8 Når omeletten er stiv på toppen kan du slå av varmen og dele den i biter.
- 9 Pynt så hvis du vil med litt spinat og tomater.
Bon appetit.