

PORSJONSOMELETT MED ØKOLOGISK BROKKOLI

Ha den fryste brokkolien i fosskokende vann, og kok i 2-3 minutter før vannet helles av.

Lag smete av egg, melk, salt og pepper. Smør porsjonsformene (bruk en teflonbelagt muffinsform med 12 fordypninger) med olje eller smør. Sprøstek baconet og fres sjalottløk og chili. Skjær brokkoli i ønsket størrelse og legg den i formene sammen med bacon, ost, sjalottløk og chili og hell til slutt eggesmeten over.

Stekes midt i ovnen på 200 grader i ca. 20 min. La gjerne stå litt før du tar de ut av formene. Da løsner de lettere. Server med godt brød og litt salat.

INGREDIENSER

12 stk. Porsjonsomeletter

Smete:

11 stk. Egg

1 dl Lettmelk

Salt og pepper

Fyll:

150 g Brokkoli økologisk Norrek EPD: 4687 125

15 g Sjalottløk finhakket

15 g Chili rød hakket Norrek EPD: 4599114

80 g Bacon sprøstekt i terninger

50 g Hvit ost revet