

# OMELETT

**Omelett – en god maträtt som är enkel och snabb att tillaga och går att variera i det oändliga, det är endast fantasin som är begränsande. Den passar vid de flesta tillfällena och kan serveras till frukost, lunch, kvällsmat eller som mellanmål, hela eller i bitar.**



**Många sjuka och äldre** behöver mer protein och energi i sin kost samt konsistenser som är enkla att tugga och svälja. Vanlig omelett ger allt detta; rikligt med protein, energi och en konsistens som går att anpassa genom sättet den tillagas eller med hjälp av andra ingredienser.

**Omelettsmeten** gräddas på en stekyta eller i ugn och det finns i en mängd olika varianter. Textur och smak påverkas om vatten, mjölk, grädde eller mjöl adderas. För smak och omväxling kan ingredienser och kryddning tillsättas före eller efter gräddning. Den färdiga omeletten kan serveras öppen eller vikt med fyllning.

**I receptpärmen** finns exempel på klassiska omeletter som ugnsbakad och fransk omelett, traditionella varianter från andra länder som spansk tortilla och italiensk frittata samt några egna variationstips.

**Kronägg** har även ett sortiment av färdiga, portionsanpassade och individuellt infrusna omeletter. Dessa produkter har ett högt innehåll av protein och energi samt har en konsistens som går lätt att tugga och svälja. Slutberedningen av de infrusna omeletterna kan göras i varmluftsugn, traditionell ugn eller i mikrovågsugn.

# AVOKADO OCH RÄKOMELETT



## EN GRÖN SKÖN KRÄMIG OMELETT

### INGREDIENSER (10 portioner)

20 ägg (ca 1 kg flytande helägg)  
2 tsk salt  
2,5 krm svartpeppar  
Smör  
250 g keso  
5 avokado, grovhackade  
250 g skalade räkor (750 g med skal)  
1 dl dill, hackad

### TILLAGNING

1. Blanda samman äggen med salt och peppar.
2. Bryn matfettet lätt.
3. Grädda äggsmeten på medelvärme.
4. Botten stelnar snabbt, rör lätt med ett stekverktyg så att lös äggmassa når stekytan och stelnar.
5. När omeletten börjar stelna på ytan lägg på keso, avokado, räkor och dill.

### NÄRINGSVÄRDE (per 100 g)

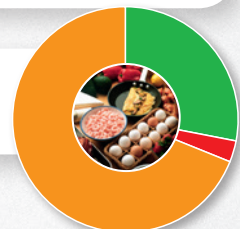
Energi (kcal) 150  
Energi (kJ) 630

Protein (g) 10  
Kolhydrat (g) 1  
Fett (g) 12

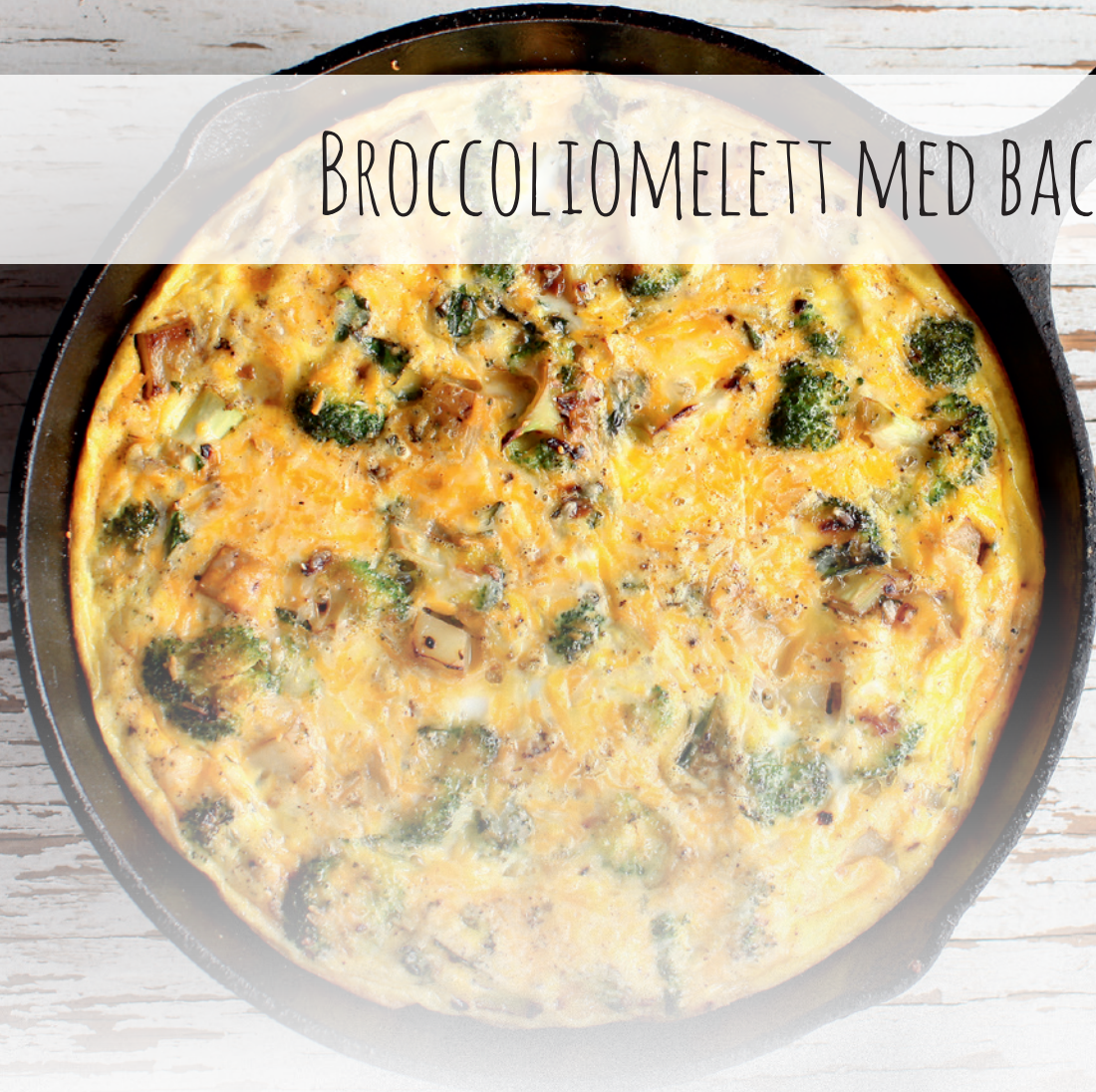
Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.

### ENERGIFÖRDELNING

● Protein **28 E%** ● Kolhydrat **3 E%** ● Fett **69 E%**



# BROCCOLIOMELETT MED BACON



## OMELETT MED SÄLTA OCH KNAPRIGHET FRÅN BACON

### INGREDIENSER (10 portioner)

20 ägg (ca 1 kg flytande helägg)  
3 dl grädde  
300 gram bacon i småbitar  
1 liter broccoli i småbitar  
4 dl keso  
2 dl finhackad purjolök  
2 tsk salt  
2 krm svartpeppar  
Smör

### TILLAGNING

1. Stek upp baconet och låt det rinna av.
2. Koka upp broccolin med lite salt.
3. Blanda samman ägg, grädde, salt och peppar.
4. Bryn smöret.
5. Häll därefter äggblandningen på stekytan tillsammans med keso och purjolök.
6. Botten stelnar snabbt, rör lätt med ett stekverktyg så att lös äggmassa når stekytan och stelnar.
7. När omeletten har stelnat lite, strö över broccolin och topa med stekt bacon.

### NÄRINGSVÄRDE (per 100 g)

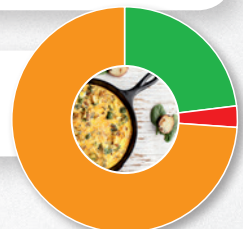
Energi (kcal) 190  
Energi (kJ) 780

Protein (g) 11  
Kolhydrat (g) 1  
Fett (g) 16

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.

### ENERGIFÖRDELNING

● Protein **23 E%** ● Kolhydrat **3 E%** ● Fett **74 E%**



# FRANSK OMELETT



NATURELL OMELETT MED VATTEN, MJÖLK ELLER GRÄDDE KALLAS I SVERIGE OFTA FÖR FRANSK OMELETT. DEN VÄTSKA SOM INGÅR FÖRÅNGAS OCH GÖR STRUKTUREN PORÖS OCH FLUFFIG.

## INGREDIENSER (10 portioner)

20 ägg (ca 1 kg flytande helägg)  
3 dl grädde  
2 tsk salt  
Smör

### Serveras med:

Korvbitar, grönsaker som tomat och paprika, räkor med dill, örtekryddor, en krämig stuvning, etc.

## TILLAGNING

1. Vispa samman ägg, grädde och salt tills de är välblandade.
2. Stek omeletten på medelvärme i smör, rör eller lyft lätt med stekverktyg så att lös smet kan rinna ner och stelna. Omeletten är klar när den är stel men fortfarande krämig på ytan.

## NÄRINGSVÄRDE (per 100 g)

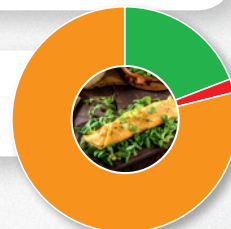
Energi (kcal) 210  
Energi (kJ) 880

Protein (g) 10  
Kolhydrat (g) 1  
Fett (g) 19

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.

## ENERGIFÖRDELNING

● Protein **19 E%** ● Kolhydrat **2 E%** ● Fett **79 E%**



# ITALIENSK OMELETT - FRITTATA



I FRITTATA BLANDAS INGREDIENSERNA MED ÄGGSMETEN  
OCH TILLAGAS VANLIGTVIS UNDER LOCK PÅ LÅG VÄRME.

## INGREDIENSER (10 portioner)

3 rödlökar  
3 röda paprikor  
250 g lufttorkad skinka  
10 kokta kalla potatisar  
20 ägg (ca 1 kg flytande helägg)  
2 dl vispgrädde  
2,5 dl riven Parmesanost  
2 tsk salt  
2 krm svartpeppar  
Persilja  
Smör

## TILLAGNING

1. Kärna ur och finhacka paprikan. Skala och finhacka rödlöken.
2. Fräs paprikan och rödlöken mjuka.
3. Tärna potatisen och rör ner.
4. Skär skinkan i bitar och tillsätt.
5. Vispa samman ägg, grädde, salt och peppar tills de är väl blandade.
6. Sänk värmen på stekpannan, häll på äggsmeten, lägg på lock och låt det hela stelna.
7. Riv parmesanosten och fördela över frittatan och låt den smälta.
8. Avsluta med grovhackad persilja på anrättningen.

## NÄRINGSVÄRDE (per 100 g)

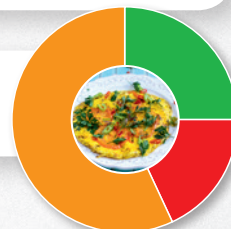
Energi (kcal) 150  
Energi (kJ) 610

Protein (g) 9  
Kolhydrat (g) 7  
Fett (g) 9

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.

## ENERGIFÖRDELNING

● Protein 25 E% ● Kolhydrat 18 E% ● Fett 57 E%



# OMELETT GRUNDRECEPT



GRUNDRECEPTET KAN VARIERAS MED TILLSATTA KRYDDOR, ÖRTER, KÖTT, GRÖNSAKER, OST, FISK, SKALDJUR, ETC. EFTER TYCKE OCH SMÅK. DEN KAN STEKAS PÅ ENA SIDAN OCH VIKAS IHOP FÖRE SERVERING ELLER PÅ BÅDA SIDORNA OCH SERVERAS HEL ELLER I SKIVOR.

## INGREDIENSER (10 portioner)

20 ägg (ca 1 kg flytande helägg)  
3 dl vatten  
1 tsk salt  
0,5 tsk svartpeppar  
Smör till stekning

## TILLAGNING

1. Blanda samman samtliga ingredienser.
2. Bryn matfettet lätt.
3. Häll i äggsmeten och grädda på medelvärme.
4. Botten stelnar snabbt, rör lätt med ett stekverktyg så att lös äggmassan når stekytan och stelnar.
5. När omeletten är färdig skall den vara gyllenbrun på undersidan och krämig på ovasidan. Den kan också vändas och stekas på andra sidan.

## NÄRINGSVÄRDE (per 100 g)

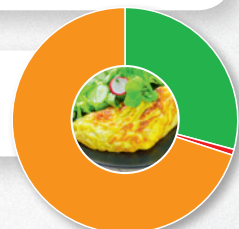
Energi (kcal) 160  
Energi (kJ) 690

Protein (g) 12  
Kolhydrat (g) 1  
Fett (g) 13

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.

## ENERGIFÖRDELNING

● Protein **29 E%** ● Kolhydrat **1 E%** ● Fett **70 E%**



# SPANSK OMELETT



SPANSK OMELETT KAN OCKSÅ SKÄRAS I SMÅ BITAR OCH SERVERAS SOM FÖRRÄTT ELLER MELLANMÅL TILLSAMMANS MED KNAPERSTEKT BACON, KORV, TOMAT, OLIVER, FETAOST, SVAMP, MM.

## INGREDIENSER (10 portioner)

Ca 15 medelstora potatisar  
2-3 gula lökar, skalade och finskurna  
20 ägg (ca 1 kg flytande helägg)  
2 tsk salt  
2 krm svartpeppar  
Smör

## TILLAGNING

1. Skala och dela därefter potatisen i fina skivor.
2. Fräs potatis och lök i smör.
3. Blanda samman äggen med salt och peppar.
4. Blanda äggsmeten med potatisen och löken.
5. Stek i smör, rör lätt med stekverktyg tills omeletten börjar stelna på ytan.
6. Vänd omeletten och stek den gyllenbrun även på andra sidan.

## NÄRINGSVÄRDE (per 100 g)

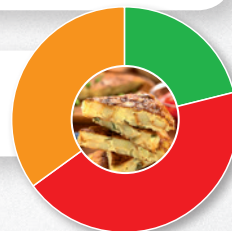
Energi (kcal) 110  
Energi (kJ) 460

Protein (g) 6  
Kolhydrat (g) 9  
Fett (g) 5

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.

## ENERGIFÖRDELNING

● Protein 21 E% ● Kolhydrat 35 E% ● Fett 44 E%



# SPENAT- OCH FETAOMELETT



## BLI STARKARE MED SPENAT OCH ÄGG

### INGREDIENSER (10 portioner)

10 kokta potatisar, skalade och skivade  
2 gula lökar, skalade och finskurna  
350 g färsk spenat  
20 ägg (ca 1 kg flytande helägg)  
2 tsk salt  
2 krm svartpeppar  
Smör  
350 g fetaost  
1 dl urkärnade svarta oliver

### TILLAGNING

1. Fräs potatis och lök i smör.
2. Lägg i spenaten och låt den fräsa med.
3. Blanda samman äggen med salt och peppar.
4. Häll i äggsmeten och grädda på medelvärme.
5. Botten stelnar snabbt, rör lätt med ett stekverktyg tills omeletten börjar stelna på ytan.
6. Smula över fetaosten och strö över oliverna.

### NÄRINGSVÄRDE (per 100 g)

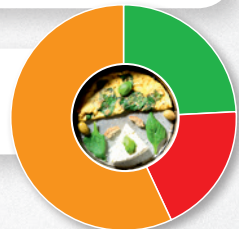
Energi (kcal) 130  
Energi (kJ) 540

Protein (g) 7  
Kolhydrat (g) 6  
Fett (g) 8

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.

### ENERGIFÖRDELNING

● Protein **24 E%** ● Kolhydrat **19 E%** ● Fett **57 E%**





# UGNSOMELETT



## UGNSOMELETT, EN KLASSIKER

### INGREDIENSER (10 portioner)

1 liter mjölk  
3 msk vetemjöl  
20 ägg (ca 1 kg flytande helägg)  
2 tsk salt  
2 krm svartpeppar  
Smör  
Serveras som den är eller med stuvning  
som hälls över omeletten.

### TILLAGNING

1. Koka upp mjölken och låt den svalna.
2. Blanda ut mjölet i lite av mjölken till en slät redning.
3. Vispa ned äggen successivt.
4. Smaksätt med salt och peppar. Se till så att smeten är väl blandad.
5. Häll hela smeten i en ugnsfast form.
6. Tillaga mitt i ugnen på 200 °C. Omeletten är klar när ytan har stelnat, fått en vacker färg och höjt sig en smula. Tiden i ugn beror på hur stor formen är. Avsluta med att försiktigt lossa omeletten från kanterna av formen.

### NÄRINGSVÄRDE (per 100 g)

Energi (kcal) 120  
Energi (kJ) 490

Protein (g) 8  
Kolhydrat (g) 4  
Fett (g) 8

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.

### ENERGIFÖRDELNING

● Protein **27 E%** ● Kolhydrat **12 E%** ● Fett **61 E%**

