

OMELETT I UGN 4 pers

Det här behövs

4 dl mjölk
3 ägg
1 msk Juvelkronan
vetemjöl
1/2 tsk salt
1 msk Eve margarin
eller smör

Gör så här

Koka upp mjölken (för att omeletten inte skall vassla sig). Vispa lätt samman ägg, mjöl och salt, håll den varma mjölken i äggblandningen under vispning. Grädda omeletten i smord form eller stekpanna i medelvarm ugn 225° tills den stannat, höjt sig och fått vacker färg, omkring 20 min. Gräddas omeletten i stekpanna, så stjälp upp den på ett lock, låt halva omeletten glida ner på ett varmt serveringsfat, håll på en stuvning och stjälp över den andra hälften.

Gräddas omeletten i eldfast form, håll stuvningen över omeletten i formen.

Stuvningen kan bestå av grönsaker, svamp, skalldjur eller kyckling. Omelettsmeten kan också smaksättas innan den gräddas. Se förslag under rubriken "Omelett" på sidan 2.

PÖSIG EFTERRÄTTSSOMELETT 4 pers

Det här behövs

3 ägg
1 msk tjock grädde
2 msk Eve margarin
eller smör

Det här passar att servera till

- 1 paket Winner djupfrysta hela eller skivade jordgubbar eller hallon
- Björnekulla hallon-, jordgubb- eller hjortronsylt
- 2 äpplen
1—2 msk Eve margarin
eller smör
1—2 msk socker
1 kryddmått kanel
eller rivet citronskal

Gör så här


Vispa äggulorna med grädden. Vispa vitorna till mycket hårt skum och blanda ner dem i äggsmeten. Bryn smöret eller margarinet helt lätt i en stekpanna. Håll i omelettsmeten och grädda omeletten på svag värme ovanpå spisen. Täck gärna pannan med ett lock. Stick med en gaffel här och där i den stelade massan, men rör inte i den.

Vik omeletten dubbel och servera den omedelbart med något av föreslagna tillbehör

med djupfrysta bär: Servera bären nätt och jämnt uppstinade till den varma omeletten.

med sylt: Fyll omeletten med några matskedarsylt.

med äppelklyftor: Skär äpplena i klyftor och stek dem i litet smör eller margarin så att de blir nästan mjuka. Strö över socker och litet kanel eller rivet citronskal. Lägg äppelklyftorna inuti eller runt om omeletten.

Recept från 



KONSUMS RÅD OCH RECEPT

omelett på många sätt



Några ägg på lurt i skafferiet och man är varken rädlös eller "brödlös" om gäster helt oförmodat kommer på besök eller om far eller någon av ungarna kommer hem hundra riga och det inte finns någon mat lagad. Ty mer än ägg behöver man strängt taget inte för att hastigt och lustigt laga en omelett. Och omelett är riklig mat i synnerhet om man fyller den med en stuvning av något slag eller blandar något matigt i omelettsmeten. Det matiga kan vara nästan vad som helst av rester som finns i skafferiet. Omelett kan varieras i det oändliga och det behöver därför inte bli enformigt även om man titt och tätt låter den rätten komma på bordet.

En bra pannna underlättar tillagningen av omeletten ovanpå spisen. Sneda eller rundade kanter gör att omeletten glider lätt ur pannan, som kan vara av gjutjärn, gjutaluminium eller flammelast gods, s k Termapanna. I en ordinarie pannna är det inte lämpligt att laga omeletter på fler än fem—sex ägg. För många personer lagar man hellre flera omeletter.

Omelett i ugn hör till gamla traditioner. Då drygar man ut äggen med vätska och eventuellt litet mjöl. En omelett i ugn tar längre tid att laga än en omelett ovanpå spisen, men den kräver för den skull inte mer arbete.

En omelett passar lika bra till frukost- eller lunch- eller supéätt men ett absolut krav är att den skall serveras omedelbart efter gräddningen. En fräsigt grönsallad är gott till, liksom smör och rostat bröd.

Här ger vi förslag på en rad variationer på omelett, mer eller mindre mättnad och mer eller mindre påkostade. Studera förslagen och ni skall komma underfund med att omelett är mat för både vardag och fest.

OMELETT (s k FRANSK)

PER PERSON

1—2 ägg, salt

(1—2 msk vatten

eller gräddade

el. hälften av vardera)

Eve margarin

eller smör

SMAKTILLSATSER

TILL EN OMELETT

FOR 4 PERS

2 dl riven ost

1 ex herrgårdssost

3—4 msk krydd-

grönt,

1 ex persilja, dill,

gräslök, kryddkrasse

1—2 kryddmätt

örtekryddor,

1 ex rosmarin, timjan,

kövel, dragon

Vispa med en gaffel helt lätt samman ägg, lite salt och vätska om man så önskar. Omeletten blir med vatten eller gräddade lösare och något drygare. Värmen i smör eller margarin. När detta blivit lätt brynt hallas äggsmeten i allt på en gång. Stick och rör sedan med en gaffel så att den lösa smeten kan rinna ner och stelna. När omeletten är färdig ska den fortfarande vara lite krasslig ovanpå och ha färg i gulbrun färg på undersidan. Skaka ihop den till en rulle eller vik ihop den med hjälp av en pannkaksspade. Servera den omedelbart.

Omelett med smak i smeten.

Ett gott och trevligt sätt att variera omeletten är att blanda "smaken" direkt i smeten (se förslag nedan) och sedan grädda omeletten som vanligt.

med ost: Riv osten fint, så att den hinner smälta i omelettsmeten vid gräddningen.

med kryddgrönt: Finhacka någon eller några av de föreslagna kryddgrönsakerna och blanda i smeten. med örtekryddor: Stöt någon av föreslagna kryddor och blanda dem i omelettsmeten.

OMELETT MED SMÅTT OCH GOTT OVANPÅ

4 pers

Det här behövs

4—6 ägg

salt

(4—6 msk vatten

eller gräddade)

Eve margarin

eller smör

2—3 tomater

finklippt gräslök

1—2 hg räkor

finhackad dill

1 burk Briggsens

sardiner

stekt lök

hackad persilja

Förbered något av föreslagna tillbehör till omeletten. Vispa samman en omelettsmet (se föregående recept) och hall smeten i omelettpannan. När omelettsmeten närt och jämnt strannat lägger man på tillbehöret för att dryga ut och garnera. Servera sedan omeletten utan att rulla ihop den, gärna direkt ur pannan.

med tomat: Lagg tomatskivor på omeletten. Strö gräslöken över (se bild på första sidan).

med räkor: Fördela räkorna och dill över omeletten. Räkorna kan fräsas i litet currysör först.

med tomat-sardiner: Placera sardinerna på omeletten, gärna som ekrarna i ett hjul. Garnera med mjukstekt lök i höggar mellan sardinerna och strö över persilja.

OMELETT GRÄDDAD MED FYLLNING

4 pers

Det här behövs

4 ägg

salt

Fräs i omelettpannan någon av de föreslagna fyllningarna ett par minuter. Hall på omelettsmeten och grädda omeletten färdig. Rulla ihop omeletten. Eller vänd den på ett lock eller tallrik och grädda den på båda sidor. En sådan omelett har sitt ursprung från Spanien och kallas Tortilla.

Förslag till fyllning

1 st 1/4-burk svamp

50—75 g bacon

1 gul lök

Eve margarin

1 litet paket Winner

djupfryssta ärtor

1 burk musslor

2 böcklingar

2 kokta potatisar

1 tomat

dill och gräslök

Eve margarin

1 paket Björnekulla

djupfrysst helspenat,

hela blad

100 g rökt skinka

eller fläsk

3 kokta potatisar

1 gul lök

Vispa samman en omelettsmet (se omelett, s k fransk). Fräs i omelettpannan någon av de föreslagna fyllningarna ett par minuter. Hall på omelettsmeten och grädda omeletten färdig. Rulla ihop omeletten. Eller vänd den på ett lock eller tallrik och grädda den på båda sidor. En sådan omelett har sitt ursprung från Spanien och kallas Tortilla.

med svamp: Fräs hackad svamp, strimlad bacon och skivad lök några minuter. Hall på omelettsmeten.

med musslor: Spola ärtorna i hett vatten om de ej är tinade. Fräs musslor och ärtor ett par min. Hall på omelettsmeten.

med böckling: Fräs väl rensade bitar av böckling, finskuren potatis och små tomatklyftor ett par minuter. Klipp dill eller gräslök över. Hall på omelettsmeten.

med spenat: Förväll spenaten enligt anvisningarna på paketen. Hacka den något och fräs den sedan. Hall över omelettsmeten.

med rökt skinka, potatis och lök, s k Bondomelett: Finhacka skinka eller rökt fläsk, potatis och lök. Fräs allt tillsammans några minuter. Strö över persilja eller pepparrot. Hall på omelettsmeten.