



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

# Sød kartoffel-omelet med sauté af grønne asparges, svampe og spinat

## Det skal du bruge

2 stk søde kartofler  
100 g grønne asparges  
100 g champignoner  
1 stk skalotteløg  
1 stk tomat  
50 g babyspinat  
4 stk æg  
100 g revet cheddar  
1 spsk dijon sennep

## Det skal du selv have

salt <sup>b</sup>  
olie <sup>b</sup>  
peber <sup>b</sup>  
smør <sup>b</sup>

<sup>b</sup> basisvare

- 1. Sød kartoffel:** Skræl søde kartofler og riv dem groft ned i en skål. Hæld kogende vand over og lad det trække i 5 min.
- 2. Grøntsager:** Knæk bunden af aspargesene og skær dem i mindre stykker og skyl dem. Del champignon i kvarte. Pil skalotteløg og hak det fint. Skyl tomat og skær i tern. Skyl spinaten.
- 3. Sød kartoffel-omelet:** Dræn de søde kartofler og kom dem tilbage i skålen. Tilsæt æg, salt og peber og pisk det sammen. Varm lidt olie op til høj varme i en lille/medium stegepande (20-22 cm). Lav én omelet ad gangen (eller en stor i en større pande). Steg omeletten 2-3 min. på den ene side, drys ost over og fold den til en halvmåne med en palet. Kom den over på en tallerken og gem panden.
- 4. Grøn sauté:** Kom lidt mere olie på panden. Steg champignon og asparges ved høj varme i 2-3 min. Det må gerne få lidt farve. Kom løg, spinat og tomat på og steg videre i 1 min. Vend sennep og 1 spsk smør i og smag til med salt og peber.
- 5. Anret:** Kom sautèn ovenpå omeletterne og servér.