



Bondomelett med potatis och svamp

ETT RECEPT ENLIGT DIET FOR A GREEN PLANET



Att laga bondomelett är ett bra sätt att ta tillvara på rester. Nedan följer ett förslag på fyllning, men här gäller att man tager vad man haver.

GÖR SÅHÄR

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Smörj en ugnform/bleck med olja.
3. Skala och skiva löken. Skär övriga grönsaker, svamp och potatisen i ungefär lika stora bitar. Grovhacka persiljan.
4. Vispa äggen med mjölken. Salta och peppra.
5. Stek lök, potatis, svamp och resterande grönsaker lite lätt.
6. Lägg grönsakerna i den smorda formen/blecket. Häll över äggsmeten samt persiljan.
7. Grädda omeletten i ugnen i ca 25 minuter tills den stelnat och ytan har fått en gyllenbrun färg.

INGREDIENSER

4 portioner

4 ägg
4 dl mjölk
500 g kokta potatisar
50 g svamp
1 gul lök
1 näve babyspenat
2 tomater
1 knippe persilja
1 msk rapsolja
Salt och svartpeppar

50 portioner

50 ägg
5 liter mjölk
7 kg kokta potatisar
600 g svamp
12 gula lökar
300 g babyspenat
4 kg tomater
30 g persilja
1 msk rapsolja
Salt och peppar
1 dl citronsaft
Salt och svartpeppar

OM DIET FOR A GREEN PLANET

Diet for a Green Planet är ett koncept som tar hänsyn till hållbarhet inom flera områden och innehåller kriterier som bidrar till en mer hållbar livsmedelsproduktion. Södertälje kommun har länge arbetat enligt konceptet, vilket har etablerat kommunen som ledande i landet när det gäller hållbarhet i de offentliga måltiderna. Läs gärna mer på hemsidan dietforagreenplanet.se, som projekt MatLust står bakom.

