



VEGETARISK

Suffléomelett med spenat

Kock: **Maria Dahlquist** Tid: **90 min** Portioner: **4**



En lyxigare omelett till lunch, middag, brunch eller på buffén.



INGREDIENSER

1 msk smör
2 krm paprikapulver
1 krm muskot
450 g fryst bladspenat
150 g västerbottensost
6 st ägg
250 g kvarg
1 st fetaost
cayennepeppar och salt

GÖR SÅ HÄR

1

Sätt ugnen på 175 grader.

2

Skala och finhacka löken. Fräs löken glansig i smör och krydda med paprikapulver och muskot.

3

Tina och krama ur spenaten väl. Finriv osten. Knäck äggen men separera gulor och vitor. Lägg gulorna i en bunke och rör ner lök, spenat, kvarg, 2/3 av osten, smulad fetaost, cayenne och salt. Vispa snabbt ihop till en jämn smet.

4

Vispa vitorna till ett fast skum och vänd snabbt ner det i spenatröran. Häll över röran i en smord ugnform och strö över den sista osten. Sätt in suffléomeletten i ugnen i ca 40 min tills sufflén har stannat och är fluffig.