

# Omelet med røget laks og grøntsager

Samlet tid **17 min.** 5 min. Arbejdstid 12 min. Tilberedningstid

Næringsindhold:  
**1.218 kJ / 291 kcal**

Fedt: **16 g** Protein: **25 g**  
Kulhydrater: **10 g**

## INGREDIENSER

2 Portioner

**5** æg  
**60 ml** sødmælk  
**50 g** frisk spinat  
**70 g** rød peberfrugt  
**70 g** gul peberfrugt  
**30 g** af den hvide del af forårsløg  
**80 g** røget laks, i skiver  
**70 g** cherrytomater  
**20 ml** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce  
Olivenolie til smøring  
Purløg og dild, som pynt

## FREM GANGSMÅDE

### Step 1

Pisk æggene sammen med mælk og Kikkoman sojasauce

### Step 2

Skær peberfrugten i tern, hak spinaten, halver cherrytomaterne og hak den hvide del af forårsløget fint.

### Step 3

Smør fadet til airfryeren let med olivenolie. Tilsæt spinat, peberfrugt, cherrytomater og forårsløg, og hæld det hele over æggeblandingen henover. Bag omeletten i airfryeren ved 170 °C i 10-12 minutter.

### Step 4

Top den færdige omelet med den røgede laks, og pynt med purløg og dild inden servering.