



TÅNGOMELETT

SNABBT & GOTT



INGREDIENSER

6 ägg
2 msk vatten/grädde
2 msk gräslök
4 msk rivnen ost
0,5-1 dl tångsallad
1 dl färskost
0,5 tsk rivet citronskal
färska örter/salladslök
chiliolja & matolja
tångsalt & svartpeppar



2 port



15 minuter

GÖR SÅ HÄR:

1. Blanda samman färskost, citronskal och smaka av med tångsalt.
2. Vispa ihop ägg, vatten, gräslök och ost.
3. Hetta upp olja i en panna på medelvärme och håll i smeten. Rör försiktigt tills omeletten börjar stanna men fortfarande är krämig.
4. När ytan nästan stelnat, lägg på tångsallad, färska örter, citronkräm, ringla över chiliolja, strö på tångsalt och dra några varv med pepparkvarnen.
5. Vik försiktigt över omeletten eller låt den ligga öppen som en halvmåne.
6. Servera genast medan den är varm och krämig.



TÅNGTIPS

1. Tång är en toppenprodukt att ha hemma! Ett enkelt sätt att addera nyttiga näringsämnen, mineraler, konsistens och god smak.
2. Torkad tång kan smulas ner lite varstans där det är gott med en dos umami. Testa i kladdkakan eller brödbaket.
3. Fråga efter svensk tång hos din fiskhandlare eller i väl sorterade butiker. Är det inte tångsäsong så borde de ha fryst. Tipsa dem!
4. Namnet sjögräs (från SEAWEED) används ofta felaktigt. Sjögräs är gräs och det äter vi inte.
5. Tångodling är bra på många sätt - kräver varken gödningsmedel eller färskvatten, binder koldioxid och bidrar till biologisk mångfald.
6. Tång innehåller naturliga glutamater som ger djup, fyllig smak - umami - vår femte grundsmak.
7. Smakkompisar: citrus, soja, dill, sesam, vitlök, chili, svamp, örter..
8. Det finns färdiga svenska tångsallader att köpa, men kan även testa att göra sin egen.



SNABB SVENSK TÅNGSALLAD

1 dl torkad tång (sockertång, fingertång eller havssallad)

2 tsk risvinäger eller äppelcidervinäger

2 tsk soja

2 tsk sesamolja eller rapsolja

1 tsk socker eller honung

1 msk rostade sesamfrön

några droppar citron eller lime

GÖR SÅ HÄR:

Blötlägg torkad tång i kallt vatten 10–15 minuter, eller tina fryst tång och låt rinna av.

Blanda vinäger, soja, olja och socker. Vänd ner tången och låt den dra i ca 10 minuter. Smaka sedan av med och addera mer av syra, sötma eller salt. Toppa med sesamfrön och skvätt skvätt över lite citron.

