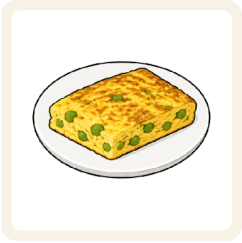
Ugnsomelett med ärter

Tema: Mat och dryck



2 portioner · cirka 35 minuter

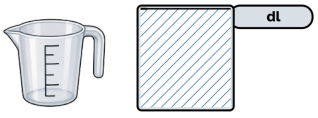
Det här behöver du



4 st ägg



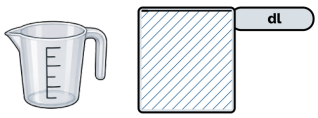
1 dl mjölk



1 dl



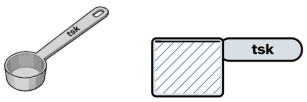
1 dl tillagade, kylda ärter



1 dl



1 tsk rapsolja



1 tsk

Redskap



ugnsform cirka 20 cm



skål



visp



mått



grytlappar

Ugnsomelett med ärter

Tema: Mat och dryck

Gör så här

1 

Tvätta händerna. ☐

2 

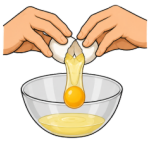
Sätt ugnen på 200 grader över- och undervärme.

Säkerhet: Varm ugn. Använd grytlappar. En vuxen är med.

☐

3 

Smörj formen med oljan. ☐

4 

Knäck äggen i skålen.

Säkerhet: Rått ägg. Smaka inte. Tvätta händerna efteråt.

☐

5 

Tvätta händerna efter äggen.

Säkerhet: Rått ägg. Smaka inte. Tvätta händerna efteråt.

☐

6 

Vispa ner mjölken i äggen. ☐

Ugnsomelett med ärter

Tema: Mat och dryck

7 

Häll blandningen i formen. ☐

8 

Strö ärterna i formen. ☐

9 

Be en vuxen grädda i 20–25 minuter tills mitten har stelnat. ☐

> **Säkerhet: Varm ugn. Använd grytlappar. En vuxen är med.**

10 

Be en vuxen ta ut formen med grytlappar. ☐

> **Säkerhet: Varm ugn. Använd grytlappar. En vuxen är med.**

11 

Stäng av ugnen. ☐

> **Säkerhet: Varm ugn. Använd grytlappar. En vuxen är med.**

12 

Låt omeletten svalna. ☐