

## Omelett

2 hackade charlottenlökar  
2 hackade champinjoner  
1 hackad vitlösklyfta  
1tsk hackad persilja  
3 ägg  
1st klyftad avokao  
1 näve spenat  
Svarta ekologiska oliver  
1tsk ekologisk kokosolja

1. Vispa äggen med 2msk vatten och Trocamoresalt/Herbamare.
2. Tillsätt 2/3 av persiljan i äggen
3. Sätt igång plattan på medium värme och stek charlottenlök, svamp och vitlök i kokosoljan. Inte snabbsteka och bränna dem.
4. Häll på äggen och jämna ut lökarna över hela omeletten. Stek färdigt på låg värme med lock på så slipper du vända på den.
5. När omeletten är färdig viker du dem på mitten och lägger oliver, spenat, avokadon och resten av persiljan imellan.

