

# Champinjonomelett

🕒 20 min

## Energifördelning

269

kcal per  
portion



	kcal	%
Fett	144	53
Kolhydrater	12	4
Protein	114	42

2

Portio...

## Ingredienser

### Mängd

		kcal/portion
1 msk	Hackad persilja	-
1 g	Salt och peppar	-
4 st	Ägg	161 kcal
1 tsk	Olivolja	22 kcal
1 dl	Strimlad purjolök	5 kcal
75 g	Hamburgerkött	38 kcal
450 g	Champinjoner skivade, frysta	43 kcal

## Instruktioner

Lägg ner champinjoner i en stekpanna och stek några minuter. Strimla hamburgerköttet och lägg ner i stekpannan när vätskan från champinjoner har kokat in. Tillsätt lite olja och lägg ner purjolöken. Vispa ihop ägg, salt och peppar i en skål. Häll ner smeten i stekpannan och stek på låg värme i ca 5 minuter. Toppa med persilja och servera.