

Matig omelettwrap med örtig tonfiskröra

Ingredienser 2 personer

Omelett

4 ägg

salt

svartpeppar

2 tsk smör, att steka i

Färsk oregano och skivad rödlök att dekorera med

Tonfiskröra

1 burk tonfisk i vatten [150 g avrunnen vikt]

1,5 msk majonnäs

1 msk gräddfil

2 msk gräslök, hackad

2 msk persilja, hackad

0,5 klyfta vitlök

0,5 citron, finrivet skal

salt

svartpeppar

örtagårdskrydda

Gör så här

Börja med tonfiskröran. Blanda ihop alla ingredienser till tonfiskröran i en skål.

Vispa ihop ägg, salt och peppar i en liten bunke.

Hetta upp en stekpanna med hälften av smöret och stek 2 omeletter av smeten i några minuter tills den har stelnat. Låt dem svalna på en tallrik.

Lägg salladsblad och tonfiskröra på omeletten. Toppa med lite oregano och rödlök. Vik ihop omeletten till en wrap och lägg den i en matlåda med lock eller ät den direkt.