# Omelet med blæretang

**Ingredienser:**
3 æg
2 spsk. mælk (kan udelades)
2 spsk. revet ost, fx parmesan eller gruyere
3 spsk. olivenolie
15 stk. frisk blæretang
Havsalt
Peber

**Fremgangsmåde:**
Klip de yderste friske spidser af blæretangen (3-5 cm) og skyl tangstykkerne i havvand eller i postevand med lidt salt. Bred dem ud på et viskestykke og dup dem nogenlunde tørre. Vend dem derefter i en skål med ca. 2 spsk. olivenolie og læg dem på en bageplade med bagepapir. Drys med lidt havsalt. Bag chipsenen i ovnen ved ca. 120 grader i 10-15 min. Tangstykkerne skal være sprøde, når du tager dem ud af ovnen.

Når tangen er ved at være klar, slår du æggene ud i en skål og pisker dem sammen med mælk, revet ost og lidt salt og peber. Hæld massen ud på en varm pande med lidt olivenolie på. Løft lidt i æggemassen, mens den steger ved jævn varme. Sluk for varmen efter 3-4 minutter og lad omeletten sætte sig. Pynt æggekagen med den sprøde blæretang og servér.

*Velbekomme!*