



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Fullkornspenne med estragon- og spinatsaus, egg, skjørstopping og ristede hasselnøtter

Fullkornspasta og brokkoli
150–200 g fullkornspenne
½ stk brokkoli
½ ss olivenolje ^B

Smilende egg
2 stk egg

Estragon- og spinatsaus
100 g spinat
½ bunt estragon
1 stk sjalottløk
1 stk hvitløksfedd
½ pakke crème fraîche
½ pakke grønnsaksbuljong
2 dl vann ^B

Skjørstopping
½ bunt estragon
1 stk tomat
½–1 pakke skjørst
½–1 pakke hasselnøtter
olje ^B
salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon
Pasta: 100 g Saus: ½ dl
Grønnsaker: 150 g Topping:
75 g Energiinnhold: ca. 460 kcal.

- 1. Fullkornspasta og brokkoli:** Kok opp en kjele med lettsaltet vann og tilbered pastaen som anvist på pakken. Kutt brokkolien i buketter. Skrell stilken og kutt den i skiver. La brokkolien koke med pastaen de siste 3–4 minuttene av pastaens koketid. Hell av vannet, og bland inn ½ ss olivenolje.
- 2. Smilende egg:** Kok opp en kjele med vann. Kok eggene i 7–8 minutter, da er eggene smilende. Hell av vannet, avkjøl eggene i kaldt vann og skrell dem.
- 3. Estragon- og spinatsaus:** Skyll og tørk spinaten og all estragonen. Skrell og finhakk sjalottløken, hvitløken og halvparten av estragonen (kun bladene, ikke stilken).
- 4. Estragon- og spinatsaus, fortsettelse:** Varm opp en kjele til middels varme, og tilsett litt olje. Stek sjalottløken og hvitløken i omtrent 2 minutter, til løken er blank. Ha i spinaten og estragonbladene, og stek videre i 2–3 minutter, til spinaten har falt litt sammen. Ha på crème fraîche, buljongen og 2 dl vann, og kok opp. Kjør sausen til en jevn saus med en stavmikser, og smak til med salt og pepper.
- 5. Skjørstopping:** Grovhakk resten av estragonbladene. Skyll og kutt tomaten i terninger. Bland sammen estragonbladene, tomaten og skjørsten i en skål. Smak til med litt salt og pepper. Knus hasselnøttene, mens de er i pakken og strø dem på toppen.
- 6. Servering:** Server pastaen med brokkolien, estragon- og spinatsausen, eggene og skjørstoppingen til slutt.



TIPS!

Hardkokte egg: Kok eggene i omtrent 10 minutter, da er eggene hardkokte.