



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 MIN. TILBEREDNING



16 % ØKOLOGISK

VEGETAR: Grønne æggewraps med rødbedehummus, svampe og rødløgsrelish



VEGETAR

Mættende og smagfulde vegetarretter med masser af grønt og 30-70% økolog

Det skal du bruge

100 g rødbeder
1 drys bredbladet persille
4 stk æg
¼ tsk bagepulver
120 g kikærter
1 tsk spidskommen
½ stk citron
75 g svampemix (champignon)
75 g svampemix (markchampignon)
75 g syltede rødløg
300 g snittet spidskål

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Skræl rødbede, skær i 2x2 cm tern og kog dem møre i ca. 12 min. i vand der lige dækker.
- 2 Skyl og hak persille. Blend eller pisk æg, ¾ af persillen, ¼ tsk bagepulver, salt og peber til en ensartet konsistens.
- 3 Varm en pande op med olie. Steg 2 tynde æggewraps og lad dem køle let af.
- 4 **Rødbedehummus:** Hæld vandet fra rødbederne. Blend rødbeder, ½ ds kikærter uden væde, 1 tsk spidskommen, 1 spsk citronsaft, ½ tsk. salt, 2 spsk olie og evt. lidt vand til en lækker cremet hummus.
- 5 Rens svampene, og skær i grove stykker. Rist hårdt af på en pande med lidt olie. Smag til med salt og peber.
- 6 Hæld rødløgsrelish og snittet kål i skåle.
- 7 Servér æggepandekagerne med rødbedehummus, kål og svampe. Top med rødløgsrelish og drys med det sidste persille.

Næringsværdier



Energi pr. portion: 2.039 kJ / 487 kcal

Indhold

Pr. portion

Fedt	29,9 g
heraf mættede fedtsyrer	4,1 g
Kulhydrat	32,1 g
heraf sukkerarter	15,8 g
Protein	22,4 g
Salt	3,2 g
Kostfibre	9,6 g

Allergener



Æg, Gluten, Mælk, Nødder



Vidste du at..

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.

Vi også har en app, som hedder 'RetNemt'. I app'en kan du nemt og hurtigt ændre din bestilling og valg af retter.