



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 MIN. TILBEREDNING

Æggewraps med rødløgsrelish, rødbedehummus og svampe

Det skal du bruge

100 g rødbeder
4 stk æg
1 drys bredbladet persille
¼ tsk bagepulver
120 g kikærter
1 tsk spidskommen
½ stk citron
125 g champignoner
100 g markchampignon
45 g syltede rødløg
300 g snittet spidskål

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Skræl rødbeder, 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.

Allergener

Æg

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.



Næringsværdier

Energi pr. portion: 2.229 kJ / 533 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt	31,8 g
heraf mættede fedtsyrer	4,3 g
Kulhydrat	36,6 g
heraf sukkerarter	15,8 g
Protein	25,0 g
Salt	3,9 g
Kostfibre	11,7 g