



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 - 25 MIN. TILBEREDNING

Spansk tortilla med squash

Det skal du bruge

1 stk bagekartoffel
1 stk foccacia brød
1 stk hvidløg solo
1 stk rødløg
½ stk squash
4 stk æg
2 stk tomater
½ tsk paprika, røget
¼ stk chili rød
1 drys persille, bredbladet

Du skal selv have:

Olivেনলী, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).
- 2 **Klargøring:** Skræl og skær kartofler i små tern. Skyl squash og riv groft. Pil og hak løg og hvidløg. Skyl og hak persille.
- 3 **Tortilla:** Steg kartofler i lidt olie på en pande ved medium varme i ca. 10 min. Tilsæt halvdelen af løg og hvidløg og steg videre et par min. Tilsæt squash og steg i ca. 5 min.
- 4 Slå æg ud i en skål og pisk dem sammen med lidt salt og peber. Hæld æggemassen på panden, rør rundt og sæt panden i ovnen i 10-15 min. til den er gennembagt.
- 5 **Salsa:** Skyl og skær tomater i tern. Bland med resten af løg og hvidløg, paprika, chili, ½ tsk sukker samt ½ spsk olivenolie.
- 6 Varm brødet med i ovnen de sidste 5 min.
- 7 Drys persille over den spanske tortilla og servér sammen med tomat-salsa.

Allergener

Æg, Gluten, Hvede

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: 2.844 kJ / 680 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt	21,4 g
heraf mættede fedtsyrer	4,2 g
Kulhydrat	91,6 g
heraf sukkerarter	14,2 g
Protein	30,1 g
Salt	3,8 g
Kostfibre	9,2 g