



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 30 MIN. TILBEREDNING

Hot pot med bælgfrugter

Det skal du bruge

½ stk løg
1 dåse bønнемix
½ stk hvidløg solo
50 g babyspinat
400 g hakkede tomater
250 g grill-ost
2 stk æg
1 drys persille, bredbladet

Du skal selv have:

Olie, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Pil og hak løg og hvidløg og steg det på en pande ved medium varme til de er klare.
- 2 Sigt væden fra bønнемixen og kom dem på panden sammen med tomat, spinat, ½ tsk sukker og lidt salt. Lad det koge op og skru ned til middel varme, så det bare simrer.
- 3 Skær osten i skiver og steg dem på en særskilt pande i lidt olie ved høj varme.
- 4 Slå æggene forsigtigt ud i panden og lad den stå ved svag varme i 5-6 min. til æggehviderne er faste. Skyl og hak persille groft.
- 5 Servér hot pot med stegt ost og hakket persille på toppen.

Allergener

Æg, Mælk

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: 2.316 kJ / 553 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 31,8 g
heraf mættede fedtsyrer 17,5 g

Kulhydrat 28,8 g
heraf sukkerarter 12,2 g

Protein 37,9 g

Salt 4,7 g

Kostfibre 13,8 g