



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



35 - 45 MIN. TILBEREDNING

Spansk tortilla med squash

Det skal du bruge

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

Du skal selv have:

Olivenolie, 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 og chili.
- 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: | 2.841 kj / 679 kcal |
| Indhold | Pr. portion |
| Fedt | 21,4 g |
| heraf mættede fedtsyrer | 4,2 g |
| Kulhydrat | 91,5 g |
| heraf sukkerarter | 14,2 g |
| Protein | 30,1 g |
| Salt | 3,8 g |
| Kostfibre | 9,1 g |