



2 PORTIONER



3 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Grøntsagsbiks med spejlæg og ristet rugbrød

Det skal du bruge

2 stk gulerødder
2 stk pastinakker
1 stk bagekartoffel
1 stk rødløg
4 stk æg
2 skiver rugbrød (har været frosset)
1 drys bredbladet persille
1½+2½ spsk worcestershire sauce
50 g rødbeder i tern
4 tsk ketchup

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Skræl alle 3 slags rodfrugter og skær i mindre tern på ca. 1½ x 1½ cm. Pil og hak løg groft.
- 2 Steg rodfrugterne i en stor sautérpande i olie 3 min. ved høj varme til det tager farve. Skru ned til medium varme, tilsæt løg og steg 1 min. Læg låg på og steg videre ca. 10 min i alt. Vend jævnligt i det.
- 3 Varm lidt olie på en pande og steg spejlæg ved medium varme.
- 4 Rist rugbrødet på begge sider på en brødrister. Skyl og hak persillen groft.
- 5 Smag grønnsagsbiksen til med salt, peber og worcestershire/engelsk sauce. Gem resten af saucen og sæt på bordet til dem, der vil have ekstra smag.
- 6 Servér boksen med persilledrys, spejlæg, rødbeder, rugbrød og ketchup.

Allergener

Æg, Byg, Hvede, Rug, Sennep

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: 2.344 kJ / 560 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 17,6 g
heraf mættede fedtsyrer 4,0 g

Kulhydrat 75,5 g
heraf sukkerarter 24,7 g

Protein 25,0 g

Salt 2,1 g

Kostfibre 15,8 g