



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Æggewraps med rødløgsrelish, rødbedehummus og svampe

Det skal du bruge

2 stk rødbeder
½ pakke bredbladet persille
4 stk æg
¼ tsk bagepulver
½ dåse kikærter
1 tsk spidskommen
1 spsk citronsaft
250 g champignoner
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, $\frac{3}{4}$ af persillen, 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, kikærter uden væde, spidskommen, citronsaft, $\frac{1}{2}$ 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 syltede rødløg og snittet kål i skåle.
- 7 Servér æggepandekagerne med rødbedehummus, kål og svampe. Top med syltede rødløg 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: 2.289 kj / 547 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 32,4 g
heraf mættede fedtsyrer 4,8 g

Kulhydrat 36,8 g
heraf sukkerarter 16,9 g

Protein 27,0 g

Salt 3,8 g

Kostfibre 12,4 g