



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Fritata med champignon og spinat

Det skal du bruge

125 g champignoner
125 g cherrytomater
2 stk forårsløg
6 stk æg
50 g babyspinat
50 g salatost i kryddermarinade
1 drys bredbladet persille
2 stk brød

Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 180°C (Varmluft).
- 2 Skyl champignon og tomater og skær i halve. Snit det hvide af forårsløg i ca. 2 cm lange stykker og hak det grønne til drys.
- 3 Kom lidt olivenolie på en pande, der kan gå i ovnen og er stor nok til alle ingredienser. Steg champignon og forårsløg ved middel varme i ca. 5 min.
- 4 Slå æggene ud i en skål og pisk dem sammen med lidt salt og peber.
- 5 Kom tomater, spinat og ost på panden og hæld æggemassen over. Stil panden i ovnen i ca. 15 min. til fritata'en er gennembagt. Hvis din pande ikke kan tåle at komme i ovnen hældes massen i et ovnfast fad smurt med olivenolie.
- 6 Skyl og hak persillen groft og bland den med de hakkede toppe fra forårsløg.
- 7 Sæt brødene med i ovnen de sidste 5 min.
- 8 Servér fritata med grønt drys og lunt brød.

Allergener

Æg, Havre, Hvede, Laktose, 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: 2.688 kj / 643 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 31,6 g
heraf mættede fedtsyrer 8,2 g

Kulhydrat 51,4 g
heraf sukkerarter 3,7 g

Protein 38,2 g

Salt 2,8 g

Kostfibre 6,7 g