



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
2 fed hvidløg
½ pose oregano
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. Hak chili fint.
- 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. 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.
- 4 **Salsa:** Skyl og skær tomater i tern. Bland med resten af løg og hvidløg, paprika, chili (undlad eller reducer mængden, hvis du ikke vil have det så stærkt), ½ tsk sukker samt ½ spsk olivenolie.
- 5 Varm brødet med i ovnen de sidste 5 min.
- 6 Drys oregano over den spanske tortilla og servér sammen med tomat salsa og lunt brød.

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:	2.805 kj / 670 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	21,3 g
heraf mættede fedtsyrer	4,2 g
Kulhydrat	90,6 g
heraf sukkerarter	10,7 g
Protein	29,1 g
Salt	3,8 g
Kostfibre	7,8 g