



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

# Æggewraps med rødbedehummus, svampe og syltede rødløg

## Det skal du bruge

½ pakke bredbladet persille  
4 stk æg  
½ pakke kogte rødbeder  
½ dåse kikærter  
1 tsk spidskommen  
1 spsk citronsaft  
250 g champignoner  
½ glas syltede rødløg  
300 g snittet spidskål

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1** **Æggewraps:** Skyl og hak persille. Blend eller pisk æg,  $\frac{3}{4}$  af persillen, salt og peber til en luftig, ensartet konsistens. Varm en pande op med olie. Steg en tynd æggepandekage til hver og lad dem køle let af.
- 2** **Rødbedehummus:** Blend rødbeder, kikærter uden væde, spidskommen, citronsaft,  $\frac{1}{2}$  tsk salt, 2 spsk olie og evt. lidt vand til en lækker cremet hummus.
- 3** **Stegte svampe:** Rens svampene og skær i grove stykker. Rist hårdt af på en pande med lidt olie. Smag til med salt og peber.
- 4** Hæld syltede rødløg og snittet kål i skåle. Servér æggewraps 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: 2.645 kJ / 632 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 33,1 g  
heraf mættede fedtsyrer 5,0 g

Kulhydrat 54,3 g  
heraf sukkerarter 28,6 g

Protein 29,4 g

Salt 4,1 g

Kostfibre 15,3 g