



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Æggekage med linquica pølser og tomat med spidskålsalat

Det skal du bruge

¼ pose majsstivelse
1 dl letmælk
4 stk æg
2 stk grillpølser m. linquica
½ stk rødløg
¼ stk spidskål
100 g salatmix toscana
½ pose sennepsvinaigrette
½ stk foccacia brød
2 stk tomater
½ pose purløg, frisk

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Tænd ovnen og varm op til 210°C (Varmluft).
- 2** **Æggekage:** Pisk majsstivelse og mælk sammen i en skål. Slå æggene ud i skålen, tilsæt lidt salt og peber og pisk det rigtig godt sammen. Varm lidt olie op på en pande, som kan gå i ovnen. Tilsæt æggemassen og lad den sætte sig i 2 min. Sæt panden i ovnen og bag ca. 10 min. til den er stivnet helt igennem.
- 3** **Linquica:** Skær hver pølse i 4-5 skriver på skrå. Varm en pande op med lidt olie og steg pølserne ved middelhøj varme. Pil imens rødløg og skær i både. Kom det på panden og steg det hele i 3-4 min. til det får lidt farve.
- 4** **Salat:** Snit spidskål i fine strimler og bland med salatmix i en skål. Vend det med senneps vinaigrette.
- 5** **Tilbehør:** Varm brødet i ovnen ca. 5 min. Skyl tomater og skær dem i både. Snit eller klip purløget så fint du kan.
- 6** **Anret:** Kom linquica og løg oven på æggekagen, derefter tomater og drys med purløg. Servér med salat og brød til.

Allergener

Æg, Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Sennep, Svovldioxid

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:	3.032 kj / 725 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	47,4 g
heraf mættede fedtsyrer	14,1 g
Kulhydrat	39,1 g
heraf sukkerarter	8,6 g
Protein	35,5 g
Salt	3,5 g
Kostfibre	4,7 g