



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Hot pot med borlotti bønner

Det skal du bruge

½ stk løg
1 dåse bønner
1 fed hvidløg
50 g babyspinat
1 dåse hakkede tomater
250 g grill-ost
2 stk æg
½ pakke bredbladet persille

Du skal selv have:

Olie, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Pil og hak løg og hvidløg og steg det på en pande ved medium varme til de er klare.
- 2 Sigt væden fra bønnerne og kom dem på panden sammen med tomat, spinat, ½ tsk sukker og lidt salt. Lad det koge op og skru ned til middel varme, så det bare simrer.
- 3 Skær osten i skiver og steg dem på en særskilt pande i lidt olie ved høj varme.
- 4 Slå æggene forsigtigt ud i panden og lad den stå ved svag varme i 5-6 min. til æggehviderne er faste. Skyl og hak persille groft.
- 5 Servér hot pot med stegt ost og hakket persille på toppen.

Allergener

Æg, 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:	2.480 kj / 593 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	31,5 g
heraf mættede fedtsyrer	17,4 g
Kulhydrat	35,9 g
heraf sukkerarter	14,8 g
Protein	41,4 g
Salt	5,3 g
Kostfibre	14,3 g