



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: 2.486 kj / 594 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt	32,2 g
heraf mættede fedtsyrer	4,8 g
Kulhydrat	49,3 g
heraf sukkerarter	28,8 g
Protein	26,8 g
Salt	3,9 g
Kostfibre	12,8 g