



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

# Salat med asparges, sprøde krydrede kartofler, smilende æg og aioli

## Det skal du bruge

400 g kartofler  
½ pose urte kryddermix  
1 pose græskar- & solsikkekerner  
2 stk æg  
250 g asparges  
1 stk rødløg  
1 stk tomat  
1 stk hjertesalat  
½ pose balsamico vinaigrette  
1 pakke aioli

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 220°C (Varmluft). Bring en gryde med rigeligt vand i kog.
- 2 **Krydrede kartofler med kerner:** Skyl og skær kartoflerne i kvarte. Fordel kartoflerne på en bageplade med bagepapir og kom lidt olie, salt og peber på. Rist kartoflerne i ovnen i 20-25 min. til de er møre og gyldne. Drys urtekrydderi og kerner over, når der er 5 min. tilbage, så de bliver sprøde og får lidt farve.
- 3 **Smilende æg:** Kom æggene i det kogende vand og kog 7-8 min. Tag æggene op (gem gryden med vand til næste trin), læg dem i en skål med meget koldt vand og lad dem køle af. Pil æggene og del dem i to.
- 4 **Grøntsager:** Kom lidt salt i gryden med vand. Bræk den nederste hårde del af aspargesene, ca. 2-4 cm, der hvor den naturligt knækker. Kog asparges i 2-3 min. Hæld vandet fra og afkøl aspargesene i koldt vand. Pil og skær rødløg i tynde skiver (se tip). Skyl og skær tomat i tern. Del salaten i blade, skyl og tør dem. Riv eller skær det i mindre stykker.
- 5 **Salat:** Fordel salat, grøntsager og kartofler med kerner på et stort serveringsfad og vend med vinaigrette. Læg æggene ovenpå og krydr med lidt salt og peber.
- 6 Servér aioli til retten.

## Tips:

Lav gerne syltede rødløg: Pil og skær rødløget i tynde skiver. Kog 1 dl vand, ½ dl eddike og 3 spsk sukker op i en lille gryde. Tag gryden af varmen og kom rødløget i lagen. Lad rødløget trække i lagen indtil servering.

## 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:	2.920 kj / 698 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	45,3 g
heraf mættede fedtsyrer	5,3 g
Kulhydrat	50,8 g
heraf sukkerarter	8,4 g
Protein	21,7 g
Salt	1,6 g
Kostfibre	7,4 g