



 2 PORTIONER

 4 DAGES HOLDBARHED

 30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Grøntsagsbiks med spejlæg, surdejsbrød og surt

Det skal du bruge

2 stk gulerødder
2 stk søde kartofler
1 stk bagekartoffel
1 stk rødløg
4 stk æg
2 stk brød
½ pakke bredbladet persille
2 spsk worcestershire sauce
½ glas drueagurk i skiver
½ pose ketchup

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** **Grøntsagsbiks:** Skræl alle 3 slags rodfrugter og skær i mindre tern på ca. 1½ x 1½ cm. Pil og hak løg groft. Steg rodfrugterne i en stor sautépande i olie 3 min. ved høj varme til det tager farve. Skru ned til medium varme, tilsæt løg og steg 1 min. Læg låg på og steg videre ca. 10 min. til rodfrugterne er møre. Vend jævnlige i det.
- 2** **Spejlæg:** Varm lidt olie på en pande og steg spejlæg ved medium varme.
- 3** **Tilbehør:** Del brødet og rist det i en brødrister. Skyl og hak persillen groft.
- 4** Smag grønnsagsbiksen til med salt, peber og worcestershire/engelsk sauce. Gem resten af saucen og sæt på bordet til dem, der vil have ekstra smag. Servér biksen med persilledrys, spejlæg, brød, drueagurker og ketchup.

Allergener

Æg, Gluten, Hvede, Selleri, Sennep

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:	3.177 kj / 759 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	15,6 g
heraf mættede fedtsyrer	3,8 g
Kulhydrat	126,7 g
heraf sukkerarter	34,4 g
Protein	27,9 g
Salt	3,8 g
Kostfibre	13,0 g