Oppskrift

Middag med speilegg og rotgrønnsaker



Prøv denne middagsretten med speilegg. Serveres med rotgrønnsaker, quinoa, haloumi, ruccula, delte sukkererter og panneristede hasselnøtter. Næringsrik middag med masse smak.

1

Slik gjør du

Del søtpotet og beter i biter og del hvitløksfedd i to. Legg dette i en ildfast form. Ha over olje, smør sitronsaft, salt og pepper og ovnsbak det på 200 grader i 40 min. Vend om jevnlig.

2

Kok quinoa til 4 personer (det står hvor mye på pakken) med grønnsaksbuljong. Del haloumi i skiver og stek de i grillpanne. Stek speilegg i smør.

Bland sammen yoghurt naturell, honning, appelsinsaft og finhakket timian til en yoghurtdressing.

3

Fordel quinoa i bolle og topp med ovnsbakte grønnsaker, haloumi, ruccula, delte sukkererter og panneristede hasselnøtter.

Kronverket med et deilig speilegg fra PRIOR og server med yoghurtdressing. Sunn og god middag!

Ingredienser

Du trenger

PRIOR egg	1 stk
Landbrød	4 stk
Søtpotet	2 stk
Hvitløksfedd	4 stk
Beter	3 stk
Sitron (saften)	1 stk
Salt & Pepper	
Olje	3 ss
Smør	1 ss
Quinoa	2 dl
Buljongterning	1 stk (Grønnsaksbuljong)
Halloumi	1 stk
Hasselnøtter	1 dl
Sukkererter	1 pose
Ruccola	1 pose

Yoghurtdressing

Yoghurt naturell	1 dl
Honning	2 ts
Timian	1 ss
Appelsin (saften)	0,5 stk

Allergener

- Egg
- Gluten
- Melkeprotein inkl laktose
- Nøtter