

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 beten i biter og del hvitløksfedd i to. Legg dette i en ildfast form. Ha over olje, smør sitrønsaft, 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, rucola, delte sukkererter og panneristede hasselnøtter.

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

Produkter i denne oppskriften

Egg 12 MLXL Solegg Frittg 58-75g Enh

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