

Oppskrift

Squashvafler med vårløk og tomatsalat



Vafler er raskt å lage og dette er en god grunnoppskrift med squash. En litt annerledes vaffel og en fargeklatt på bordet! Oppskriften gir 4 plater.

1

Slik gjør du

Riv squashen på et rivjern.

Ha all squash over i en sil og la det stå i noen minutter.

Klem ut en del av væsken fra squashen og ha squashen over i en bolle.

Tilsett finsnittet vårløk og hakket mynte.

Visp inn egg, mel og en klype sukker. Krydre røren lett med salt og kvernet pepper.

2

Stek vaflene straks i et varmt og godt smurt vaffeljern.

TIPS! Ikke la røren stå for lenge, når du har hatt i saltet vil squashen umiddelbart begynne å gi fra seg væske og røren kan bli litt i tynneste laget.

3

Slik lager du tomatsalat

Del tomatene i grove biter eller skiver, og finsnitt rødløken.

Bland sammen tomater og løk. Drypp over litt olivenolje og noen dråper eddik. Dryss over basilikum, en klype flaksalt og litt kvernet sort pepper.

Topp vaflene med tomatsalaten.

Produkter i denne oppskriften

Egg 12 MLXL Solegg Frittg 58-75g Enh

Ingredienser

Du trenger

PRIOR egg 2 stk

Squash	1 (stor) stk
--------	--------------

Vårløk 2 stk

Mel	6 ss
-----	------

Hvitt sukker 1 klype

Finhakket mynte	1 ss
-----------------	------

Salt & Pepper

Smør eller olje til steking	
-----------------------------	--

Tomatsalat

Tomat 250 g

Rødløk	0,5 stk
--------	---------

Olivenolje

balsamicoeddik	
----------------	--

Salt & Pepper

Basilikum (finhakket)	
-----------------------	--

Allergener

Egg

- Gluten
- Soya
- Melkeprotein inkl laktose
- Svoveldioksid og sulfitter