Oppskrift

Eggepanne med kalkunpålegg, spinat, feta og løk

Eggepanne passer perfekt som enn brunsj eller lunsj! bruk gjerne med restemat eller smaker kjempegodt med kalkunpålegg og marinert rødløk. Prøv deg på

denne smakfulle og enkle pannene.

Et tips er å begynne med å marinere rødløken, så kan den godgjøre seg mens du steker egg og lager resten av oppskriften. Denne retten representerer ekte matglede!

1

Begynn med å marinere løken

Mariner rødløk raskt og enkelt med lime. Skjær 1 stor rødløk i tynne skiver og bland løken med 3 ss limesaft, 1,5 ss sukker og en god klype salt. Bland det godt sammen og la løken marinere i minst 5 minutter.

2

Mens løken godgjør seg begynner du meg eggene

Bruk en liten panne og smelt litt smør i pannen. Knekk i eggene og stek eggene over middels høy varme til hviten stivner og plommen fortsatt er bløt. Tilsett en fløteskvett i pannen underveis i stekingen. Trekk pannen vekk fra varmen når eggene er ferdige.

3

Fres spinaten i en ny panne

Bruk en annen panne og fres spinaten raskt over høy varme til den akkurat klapper sammen. Fest hvitløkfeddet på en gaffel og bruk hvitløkgaffelen til å røre med. Krydre spinaten lett med salt og pepper og legg den over i pannen med egg

4

Dryss over feta og andre godsaker til slutt

Dryss over smuldret fetaost og litt finsnittet chili. Topp med syltet eller marinert rødløk og ønsket pålegg, server godt brød ved siden av.

Produkter i denne oppskriften

Kalkunfilet Røkt 110g Enh

Egg 12 MLXL Solegg Frittg 58-75g Enh

Ingredienser

Du trenger

PRIOR egg	2 stk
Matfløte	2 ss
Spinat	100 g
Hvitløksfedd	1 stk
Fetaost	60 g
Prior røkt kalkunfilet i skiver	6 skiver
Grønn chili	1 stk

Syltet rødløk

Rødløk	1 stk
Lime	3 ss
Hvitt sukker	1,5 ss
Salt	1 ts

Allergener

- Egg
- Melkeprotein inkl laktose