



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Æggewrap med karry, groft brød og ketchupdip

Det skal du bruge

125 g bulgur
½ bundt forårsløg
4 stk æg
1½ tsk karry
200 g revet gulerod
2 stk brød
½ pose ketchup
1 dl yoghurt naturel
100 g kålmix

Det skal du selv have

salt ^b
peber ^b
olie ^b

^b basisvare

1. Kog bulgur som anvist på posen. Sluk og lad trække under låg til resten af retten er færdig.
2. Snit forårsløg i tynde skiver.
3. Pisk æg med karry, ½ tsk salt og lidt peber i en skål **TIP:** Du kan tilsætte 1 spsk vand til æggeblandingen.
4. Sæt 2 pander (gerne slip-let) over med lidt olie og varm dem godt op **TIP:** Spar opvask ved at lave 1 omelet ad gangen. Tænd ovnen på 150 grader, læg omeletten på et ildfast fad og hold den varm i ovnen mens den sidste laves.
5. Fordel revet gulerod og snittet forårsløg på de to pander og steg det 1 min. mens der vendes i det. Sørg for at det ligger jævnt på panderne inden æggemassen fordeles ligeligt over på de to pander. Vip panderne så æggemassen fordeles jævnt. Skru ned til medium varme og lad æggemassen storkne langsomt ca. 4 min.
6. Lun brødet på en brødrister.
7. Rør ketchup med yoghurt og smag til med lidt salt og peber.
8. Bland den kogte bulgur i kålmixen. Fordel fyldet på den ene halvdel af hver omelet og vip den anden halvdel henover. Servér med lunt brød og ketchupdip.