



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Æggewrap med karry, groft brød og ketchupdip

Det skal du bruge

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

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Kog bulgur i 2 dl vand med lidt salt i 12 min. med låg. 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 størkne langsomt ca. 4 min.
- 6 Lun brødet i ovnen ca. 5 min. eller rist dem 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.

Allergener

Æg, Gluten, Havre, Hvede, Laktose, Mælk

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.



Næringsværdier

Energi pr. portion: 2.736 kj / 654 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 19,4 g
heraf mættede fedtsyrer 4,8 g

Kulhydrat 84,7 g
heraf sukkerarter 11,9 g

Protein 35,0 g

Salt 4,1 g

Kostfibre 14,2 g