

Skinke med baskisk røræg



HJERTEFORENINGEN



Vidste du...

at når du camperer på en DK-CAMP plads støtter du Hjerteforeningen.

Skinke med baskisk røræg

Tilberedningstid: ca. 45 min.

Reel arbejdstid: ca. 15 min.

Fryseegnet: Nej

Ingredienser (frokostret til 4 personer)

250 g løg

3 peberfrugter

1 spsk raps- eller olivenolie

½ kg bøftomater

4 æg

salt og peber

100 g spegeskinke i skiver

Tilbehør

6 skiver groft hvedebrød, 300 g

Tilberedning

Skær løg i fine tern og peberfrugterne i lidt grovere tern. Svits det i olie på en slip-let pande til løgene er klare uden at det tager farve. Skær imens tomaterne i lidt grove tern. Kom tomaterne på panden og lad det hele simre i ca. 30 min. til væden er fordampet fra tomaterne og konsistensen er lidt marmeladeagtig. Pisk æggene sammen og krydr dem med salt og peber. Hæld æggemassen over grøntsagerne og lad æggene stivne for svag varme under omrøring. Server røræggene til et par skiver god skinke med brød til.

Energi pr. person:

1900 kJ (450 kcal)

Fordelt på:

protein 21 %

kulhydrat 51 %

fedt 28 % (14 g)

Frugt og grønt pr. person: Ca. 250 g



HJERTEFORENINGEN

