

Farspande med grøntsager og æg

4 pers.

Mors Mad

mad.winther.nu



Ingredienser

500 g hakket oksekød
1 finthakket løg
1 brev Taco krydderi, 28 g
350 g blomkålsris fra frost
3 store gulerødder
1 squash
4 æg
Salt og peber
Olivenolie til stegning

Pynt: Hakket purløg

Beskrivelse

Hak løget fint. Riv gulerødderne groft. Skær squashen i små tern. Brun oksekød og løg i olivenolie på en stor pande. Rør tacokrydderi i.

Tilsæt blomkålsris, gulerødder og squash. Steg videre under omrøring nogle minutter til grøntsagerne er tilpas møre. Smag til med salt og peber.

Pisk æggene sammen i en skål. Skub farsblandingen lidt til side og hæld de sammenpiskede æg på panden. Rør rundt i dem, så de bliver til scrambled eggs. Når æggene er næsten færdig, blandes de ind i farsblandingen.

Pynt med hakket purløg ved servering.