



Ingredienser

150 g tynde asparges
100 g frosne ærter
4 forårsløg
3 spsk. finthakket frisk mynte
6 store æg
65 g feta
Salt og peber

Variationer

Klip seks stykker bagepapir (ca. 10 x 10 cm) og brug dem til at beklæde formene.

Beskrivelse

Skær forårsløg i tynde skiver. Hak mynten fint.

Bræk det nederste af aspargesene og kasser det. Skær hver stængel i 2-3 cm lange stykker. Hvis det er tykke asparges, så skær dem først i halve på langs.

Kom aspargesene i en gryde med kogende vand og kog i 4 minutter. Tilsæt ærterne og kog 1 minut mere. Hæld grøntsagerne til afdrypning i en sigte.

Bland asparges, ærter, forårsløg og mynte i en skål. Fordel dem i muffinsforme og top med feta i tern.

Pisk æg, salt og peber sammen. Hæld æggemassen over grøntsagerne.

Bag æggemuffinsene i ovnen ved 200 grader i ca. 20 minutter til de er gyldne.