

Spejlæg med quinoa og sød kartoffel

1 pers.

Mors Mad

mad.winther.nu



Ingredienser

1,5 dl kogt quinoa (hvid og rød, gerne kogt i grøntsagsbouillon)

Lidt olivenolie

Salt

Bagte sød kartoffeltern:

150 g sød kartoffel

1 tsk. olivenolie

1 tsk. røget paprika

Salt

Spejlæg:

2 æg

Salt og friskkværnet peber

Olivenolie til stegning

Pynt: 2 grønne asparges og persille

Beskrivelse

Bagte sød kartoffeltern:

Skræl og skær sød kartoffel i tern. Kom dem på en bageplade med bagepapir og vend dem med olivenolie, røget paprika og salt. Bag dem i ovnen ved 200 grader i 25 minutter, eller indtil de er gyldenbrune. Bag asparges med de sidste 8-10 minutter.

Spejlæg:

Varm stegepanden op og kom olivenolie på panden. Skru ned på middel varme og lad fedtstoffet blive varmt. Slå æggene ud i en kop, et af gangen og hæld dem forsigtigt på panden. Steg æggene i 2-3 minutter ved lav varme, til hviden er stivnet. Kom salt og friskkværnet peber på.

Bland den kogte quinoa og sød kartoffel på en tallerken. Rør lidt olivenolie i og smag til med salt. Læg spejlæg og asparges ovenpå. Pynt med lidt persille.