

Scrambled eggs med blomkål og spinat

1 pers.

Mors Mad

mad.winther.nu



Ingredienser

100 g blomkålsris, fra frost

100 g spinat

3 æg

1 lille håndfuld dild

Salt og peber

Olivenuolie til stegning

Topping: 1-2 spsk. solsikkekerner

Beskrivelse

Rist solsikkekernerne gyldne på en tør pande.

Hak spinat og dild groft.

Steg blomkålsrisene i olivenolie på en pande. Tilsæt spinat og steg videre, til den falder sammen. Krydr med salt og peber.

Fjern evt. væde fra panden.

Pisk æggene sammen, kom den hakkede dild i og hæld blandingen på panden til grøntsagerne. Rør i dem, mens æggemassen stivner.

Anret de scramblede æg på en tallerken. Top med de ristede solsikkekerner.