



Scrambled eggs med bagte tomater og champignon

6 personer

Ingredienser

9 mellemstore æg
9 spsk minimælk
0,25 tsk salt
12 stk cherrytomat
6 stk champignon
6 tsk purløg







Fremgangsmåde

Rens champignon og skær bunden af. Del champignon i halve. Bag tomater og svampe i ovnen, eller steg dem i lidt 1 tsk. olie på en pande til de er lune.

Pisk æg og mælk sammen og tilsæt salt. Steg den ved middel varme på en pande, Rør i den med jævne mellemrum.

Anret i et glas og drys med purløg.

Opskrift: Scrambled eggs med bagte tomater og champignon

| Næringsindhold | Total | Pr. 100 g | Pr. person (154 g) |
|---------------------------|--|---|---|
| Energi | 3314 kJ | 358 kJ | 552 kJ |
| Energifordeling i procent |  |  |  |
| Fedt | 48,1 g | 5,2 g | 8,01 g |
| Mættede fedtsyrer | 14 g | 1,51 g | 2,33 g |
| Monoumættede fedtsyrer | 20,4 g | 2,21 g | 3,4 g |
| Polyumættede fedtsyrer | 8,13 g | 0,88 g | 1,35 g |
| Kulhydrat, tilgængelig | 20,4 g | 2,2 g | 3,39 g |
| Sukkerarter |  12,7 g | 1,37 g | 2,12 g |
| Kostfibre | 3,12 g | 0,34 g | 0,52 g |
| Protein | 69,5 g | 7,52 g | 11,6 g |
| Salt, NaCl |  3,42 g | 0,37 g | 0,57 g |
| Alkohol |  0 g | 0 g | 0 g |