Oppskrift

Landbrød med egg, ertemole og tomater



En sunn og smakfull landbrødskive med ertemole, cherrytmater, salattopper, kokt egg og chliflakes.

1

Slik gjør du

Kok egg smilende eller slik du liker de.

2

Slik gjør du ertemole

Ha ertene i lettsaltet vann og kok de i 2 min. Hell i dørslag og over i en bolle.

Finhakk chili og hvitløk og bland sammen med ertene. Ha i limesaft og olje, salt og pepper og kjør den så grov eller slett du vil med en stavmikser.

TIPS! Lag gjerne en stor porsjon ertemole så har du til et annet måltid også.

Toast landbrødskiven, smør med ertemole og topp med salattopper, delt egg og cherrytomater.

Strø over chiliflakes og baldpersille og server. Nydelig og smakfull frokost – eller lunsj.

Ingredienser

Du trenger

PRIOR egg	2 stk
Landbrød	1 stk (skive)
Cherrytomater	4 stk
Salattopper	1 neve
Tørkede chiliflak	1/s ts
Salt	1 krm
Hakkede urter (f.eks. timian, persille og oregano)	1/2 ss

Ertemole

Grønne erter	200 g (frosne)
Hvitløksfedd	1 stk
Rød chili (finhakket)	1/4 stk
Lime	1 stk
Salt	1 ts
Pepper	
Koriander	

Allergener

Gluten