

Vika 46



Fyrir 2



25 mínútur

Eggsteikt ýsa með grilluðu grænmeti og parmesan osti

Það sem þú þarft að eiga: Salt, pipar, ólífuoía og smjör.

Það sem þarf að hafa við hendina: Eldfast mót, pottur, bretti, hnífur.

Gott er að lesa vel yfir uppskriftina áður en byrjað er að elda. Stilltu ofninn á 200°C og grill.

Helstu ofnæmisvaldar: **Ýsa, egg, parmesan, smjör.**

Til að tryggja ferskleika hráefnisins mælum við með að elda réttina í eftirfarandi röð: Fyrst fisk, síðan kjúkling og loks kjöt.

HRÁEFNI



400 gr
Ýsa



200 gr
Kúrbítur



200 gr
Eggaldin



1 stk
Rauðlaukur



200 gr
Gulrætur



1 dolla
Kryddblanda



30 gr
Parmesan



1 stk
Egg

LEIÐBEININGAR



Skref 1 Hitið ofninn í 200°C. Skerið grænmetið í grófa bita og veltið uppúr olíu, salti og pipar eftir smekk. Setjið í eldfast mót og bakið í um það bil 20 mínútur.



Skref 2 Pískið saman egginu og kryddblöndunni og hitið um það bil 2 msk af smjöri á pönnu. Ef ekki er til smjör má nota olíu í staðinn.



Skref 3 Veltið fisknum uppúr eggjablöndunni.



Skref 4 Steikið fiskinn í um það bil 3 mínútur á hvorri hlið eða þar til hann hefur náð falllegum lit. Færið hann þá í eldfast mót og bakið í ofninum í um það bil 15 mínútur eða þar til orðinn fullleldaður. Berið fram ásamt grillaða grænmetinu og parmesan flögunum.

NÆRINGARGILDI Í 100 G

80 kcal | Fita: 3,9 g | Mettuð fita: 1,9 g | Kolvetni: 2,5 g | Þ.a. Sykur: 0,0 g | Trefjar: 1,4 g | Prótín: 9,0 g