



## Vika 32



Fyrir 2



20 mínútur

### Eggsteikt ýsa með kóriandersalsa og chili jógurtsósu

**Það sem þú þarft að eiga:** Salt, pipar, ólífuoloía og hveiti.

**Það sem þarf að hafa við hendina:** Panna, pottur, bretti, hnífur og skál.

Gott er að lesa vel yfir uppskriftina áður en byrjað er að elda

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

Geymið hráefnin í kæli.

Allar uppskriftir geta innihaldið snefil af hnetum.

## HRÁEFNI



400 gr  
Ýsa



1 þoki  
Hrísgrjón



100 ml  
Chili jógurtsósa



150 gr  
Gúrka



3 greinar  
Kóriander



1 stk  
Egg

VERÐI YKKUR AÐ GÓÐU!

[www.einntveir.is](http://www.einntveir.is)



581 1200

## LEIÐBEININGAR



**Skref 1** Setjið 700 ml af vatni í pott ásamt 1 tsk af salti og hitið að suðu. Setjið hrísgrjónapokann úti og sjóðið í um það bil 15 mínútur eða þar til grjónin eru fullsoðin. Framkvæmið næstu skref á meðan.



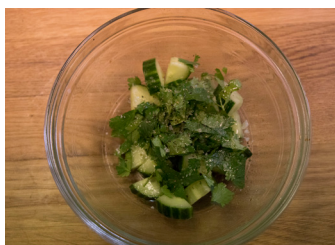
**Skref 2** Skerið ýsuna í hæfilega stóra bita, setjið hveiti í skál og veltið ýsunninni upp úr hveitinu. Athugið að hveitið er ekki nauðsynlegt en það festir eggjið betur við fiskinn.



**Skref 3** Hitið olíu á pönnu. Brjótið eggjið í skál og hrærið saman. Veltið síðan ýsunninni upp úr eggjunni.



**Skref 4** Þegar pannan er orðin vel heit skal steikja ýsuna í um það bil 3-5 mínútur á hvorri hlið og krydda vel með salti og pipar. Gætið þess að lækka aðeins hitann þegar fiskurinn er að steikjast svo að egginn brenni ekki við.



**Skref 5** Skerið gúrkuna í litla bita, saxið kóríander laufin og setjið saman í skál ásamt 1 msk af ólífíuolíu og dass af salti og pipar. Hrærið þessu vel saman og berið fram með ýsunninni, hrísgrjónunum og chili jógúrtsósunni.

### NÆRINGARGILDI Í 100 G

145 kcal | Fita: 6,3 g | Mettuð fita: 1,3 g | Kolvetni: 10,5 g | Þ.a. Sykur: 0,0 g | Trefjar: 0,5 g | Prótín: 11,6 g