

inköpslistan.se

Av: VB

- 4 port
- Kyckling, Huvudrätt, Budget, Lättlagat

ÄGG PÅ GRÖN BÄDD (LCHF)

Ingredienser

6 st ägg
400 g spenat, hackad
2 msk grädde, visp
2 krm salt
1 klyfta vitlök
150 g skinka, rökt *(eller kassler)*
1 dl ost, riven

Gör så här

Sätt på ugnen.
Mjukkoka äggen.
Kyl dem i kallt vatten och skala dem.
Tina spenaten och låt det mesta av spadet koka in.
Rör ner grädden.
Smaksätt med salt och vitlök.
Bred ut spenaten på ett ugnssäker t fat.
Dela äggen och lägg dem med gulan uppåt i spenaten.
Strimla skinkan ovanpå.
Strö över osten.
Gratinera i övre delen av ugnen i 8-10 min.