



bild saknas

- ▮ 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.