

ÆGGEKAGE I OVN MED GRØNTSAGER

Dejlig æggekage i ovn med sunde grøntsager og cremet feta.



TIL

3 personer

- olie til at smøre fadet
- 12 æg
- 2 dl mælk
- 1 tsk salt
- 1 tsk peber
- 1 peberfrugt
- 2 tomater
- 1 bdt forårsløg
- 50 g spinat
- evt. 100 g feta eller anden ost

FEDTFATTIG

Tænd ovnen på 200 grader.

Smør et ildfast fad med lidt olie. Jeg brugte et fad på ca. 30x20 cm.

Pisk æg og mælk sammen i en skål. Krydr med salt og peber.

Skyl alle grøntsagerne så de er klar til brug.

Skær peberfrugten og tomaterne i tern. Snit forårsløgene fint og hak spinaten groft. Bland alle grøntsagerne og fetaen i æggemassen. Hæld blandingen i det smurte fad og bag i ovnen i 25-30 minutter eller til æggekagen er fast.