

ÆGGEMUFFINS MED GRØNTSAGER

Dejlige æggemuffins med masser af tomat, løg og spinat. Man kan faktisk bruge lige de grøntsager, man har lyst til, så det er også en god måde at komme af med sine grøntsagsrester på.

•

Til

- 12 stk muffinsforme
- 2 spsk olie (eller fedtspray)
- 15 æg
- 1/2 l fløde
- 120 g spinat
- 3 stk tomater
- 1 løg
- 20 g smør
- 2 tsk salt
- 1 tsk peber
- 1 dl creme fraiche
- 1 håndfuld purløg (hakket)

Forvarm ovnen på 185 grader.

Smør muffinsformene med olie/fedtspray, og stil dem klar til fyldning.

Slå æggene ud i en skål, pisk dem sammen med fløden, til det har en ensartet masse, og stil det til side.

Skyl spinaten grundigt, og snit/hak tomater og løg i små tern. Steg løgene af i en pande med smør, og vend spinaten i. Sautér spinaten i 20-30 sekunder, krydr godt med salt og peber, og tag panden af komfuret.

Fordel de friske tomater og sauterede grøntsager i muffinsformene, og hæld æggemassen over.

Bag formene i ovnen i ca. 25 minutter, eller indtil de er færdige. Tag æggemuffinsene ud af ovnen, og stil dem i et fad eller på en tallerken. Afslut med creme fraiche og et drys hakket purløg, og servér.

Tip:

Har man lidt grøntsagsrester liggende i køleskabet, er disse æggemuffins en fantastisk måde at få brugt dem på. Man kan bruge næsten hvad man vil - kun fantasien sætter grænser

