

Wraps med røræg, spinat og røget skinke

Røræg:

1 frisk rød chili

6 æg

4 spsk mælk

1 tsk fiskesauce

1 tsk salt

1 spsk neutral olie til panden



Fyld:

4 fuldkornstortilla

4 spsk grønt pesto
4 spsk røget skinke
4 spsk fuldkornspis
4 spsk fyldespinat
4 spsk fyldesvine

Smør røret i en pande med æg, mælk, fiskesauce og salt. Kom æggeblandingen på en varm pande med olie og rør rundt i ca. 3-5 minutter, indtil æggene har samlet sig og har en cremet rørægskonsistens. Spred tortillaerne ud og smør med pesto. Fyld dem efter spinat, skinke og til sidst røræg ud på de fire tortillaer. Rul tortillaerne til wraps, halvér dem og pak dem ind i madpapir.

4 skiver røget skinke

Energi pr. person: 2047 kJ/ 487 kcal

Næringsindhold pr. 100 g:

Protein: 11,5 g

Fedt: 12 g

Kulhydrat: 14,5 g