

Ovnbagte grøntsager med fetadip

Samlet tid **35 min.** 10 min. Arbejdstid 25 min. Tilberedningstid

Næringsindhold:
2.971 kJ / 710 kcal

Fedt: **41 g** Protein: **27 g**
Kulhydrater: **65 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

350 g	søde kartofler
300 g	rosenkål, blancherede
70 g	rødløg
3 spsk.	olivenolie
2 spsk.	<u>Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce Med Mindre Salt</u>
2 tsb.	honning
4 spsk.	græsk yoghurt
70 g	feta
0,25 tsb.	chiliflager
1 spsk.	hakket persille
2	æg
1 spsk.	eddike
30 g	valnødder

FREM GANGSMÅDE

Step 1

350 g søde kartofler - **300 g** rosenkål, blancherede - **70 g** rødløg - **3 spsk.** olivenolie - **2 spsk.**

Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce Med Mindre Salt - **2 tsb.** honning

Skær de søde kartofler i tern, halver rosenkålene, og skær løgene i kvarte. Vend grøntsagerne i lidt olivenolie, Kikkoman sojasauce med mindre salt og honning, og bag det hele i ovnen i 25 minutter ved 190°C (over- og undervarme), indtil grøntsagerne er møre.

Step 2

4 spsk. græsk yoghurt - **70 g** feta - **0,25 g** chiliflager - **1 spsk.** hakket persille

Mos fetaen i yoghurten, og rør derefter chiliflager og persille i.

Step 3

2 æg - **1 spsk.** eddike - **30 g** valnødder

Slå æggene ud i en lille skål. Bring vand i kog i en gryde, tilsæt eddike, og rør forsigtigt i vandet med en ske for at skabe en hvirvelstrøm. Lad forsigtigt et af æggene glide ned i midten af gryden. Pocher ægget ved lav varme i 2,5 minutter. Gentag processen med det næste æg. Hæld grøntsagerne fra trin 1 i en madkasse, dryp med yoghurt dip, tilsæt æg, og drys med valnødder (hele eller hakkede).