

Æggewrap med avocadocreme og ristede kikærter

Opskrift til 1 sulten person

Forberedelsestid

10 minutter

Tilberedelsestid

15 minutter

Samlet tid

25 minutter

Ingredienser

Ristede kikærter

- 1 dåse kikærter (spiser ikke det hele, men gemmer resten til senere)
- 1/2 tsk. salt
- 1/2 tsk. garammasala eller andet yndlingskrydderi
- 2 spsk. olie til stegning (jeg bruger olivenolie)

Æggewrap

- 2 æg
- 2 (store) spsk. yoghurt naturel eller græsk yoghurt
- 1/2 tsk. spidskommen eller andet krydderi
- 1/2 tsk. salt
- 1/2 tsk. bagepulver
- 1-2 spsk. olie ekstra til stegning

Fyld

- 1 avocado
- frisk spinat
- agurk og tomat (eller hvad du ellers har af grønt)

Sådan gør du

1. Start med at riste kikærterne: hæld lidt olie på en pande, dræn kikærterne fra vandet i dåsen og kom dem på panden sammen med salt og garammasala. Vend det rundt i nogle minutter ved ret høj varme, skru lidt ned for varmen og lad dem ligge på panden imens du laver din æggeblanding til wrappen
2. I en skål blander du æg, yoghurt, bagepulver, salt og spidskommen
3. Tag nu kikærterne af panden, kom dem i en skål. Kom lidt ekstra olie på panden (hvis kikærterne er groet godt fast i panden, vil jeg anbefale at skrabe det af inden du laver wrappen – ellers kan den godt hænge fast i panden)
4. Kom æggemassen på panden ved middelvarme, lad den ligge et par minutter til den sætter sig fast – imens kan du klare dine grøntsager

5. Mos avocadoen i en skål og skær agurk og tomat ud
6. Vend nu wrappen og giv den 1 minuts tid på denne side også
7. Tag wrappen af panden, over på en tallerken. Smør med den meste avocado, top med frisk spinat, den mængde kikærter du ønsker, agurk og tomat