



GRØN FROKOSTRULLE MED FRISK SPINAT OG KYLLINGEPÅLÆG SAMT LÆKKER TOMATSALAT

1 PERSONER

Opskriften er udviklet af: mad_med_m

INGREDIENSER

GRØN FROKOSTRULLE:

1 tortilla
1 æg
1 stor håndfuld spinat
Salt og peber

FYLD TIL FROKOSTRULLEN

Frisk spinat
Kyllingepålæg

TOMATSALAT:

En lille håndfuld tomater gerne i flere farver
Hakket rødløg
Hvidløg
Hakket frisk basilikum
Frisk mozzarella
Olivenolie
Æblecidereddike
Salt og peber

TILBEREDNING

GRØN FROKOSTRULLE:

Tortillaen kommes på panden og får farve på begge sider. Æg og spinat blendes med salt og peber. Hæld massen på panden og lad det sætte sig lidt, læg herefter din tortilla ovenpå æggemassen. Lad æggemassen sætte sig helt og den er færdig.

TOMATSALAT:

Skær alle ingredienserne til tomatsalaten i små stykker og bland dem sammen. Smag til med en god olivenolie, æblecidereddike, salt og peber.

Tag alle elementerne og rul din frokostrolle lige inden den skal spises. Eller nyd den en skøn sommerdag i haven.

