



## 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.

