

Ingredienser:

3 æg str. M
25 g margarine (4 spsk.)
1 lille fint hakket løg
1 flået tomat skåret i små stykker og uden kærner
125 g champignon fra glas
1½ spsk. mel
150 g aspargessnitter fra dåse
1¼ dl aspargesvand
1¼ dl mælk
Saft af en ¼ citron
Salt og peber

Tilberedning:

1. Kog og pil æggene hårde, hak dem groft, gem 3 skiver til pynt
2. Del de største af championerne i halve, gem 3 stk. pæne til pynt
3. På en pande svitses løget i det halve af margarinen, må ikke brune tilsæt champignon og lad dem snurre med et par min.
4. Smelt resten af margarinen i en passende gryde, bag op med melet, tilsæt mælken og spæd med aspargesvand, kog i ca. 5 min. og smag til med salt, peber og citronsaft
5. Tilsæt æg, aspargessnitter, tomat og varm et par min. ved svag varme

Anretning: Se foto

Tips:

Et stykke godt groft brød, en flûte, eller ?

Æggeret uden kød

(2 personer)

