



Kartoffelsmørrebrød med smilende æg (4 personer)

500-600 gram bagekartoffel, 2 spsk. olie, salt

Bagekartofler skylles og skrubbes. Skæres i ½ cm tykke skiver. Lægges på bagepapir og pensles med olie og drysses med lidt salt.

Bages til de er gyldne og sprøde, ca. 15 min.

Ærtemos:

300 gram optøede ærter, 1-2 fed hvidløg, 1 spsk. olie, saft af ½ citron, salt og friskkværnet peber

Blend alle ingredienser med en stavblender til en grov mos, smag til med citronsaft, salt og peber

Til servering:

4 æg, 4 skiver parmaskinke, rucola, salt og peber

Servering:

Kog æggene i 6-7 min.

Fordel parmaskinken på en bageplade beklædt med bagepapir og bag skinke i 5-8 min. til de er sprøde.
Skyl og tør rucola.

Smør ærtemosen på kartoffelskiverne og top med rucola, sprødstegt skinke og æg, drys med salt og peber og server straks.

Tip: Kun fantasien sætter grænser for hvad du kan komme på de bagte kartofler.

Andre eksempler: Rucola, rygeost og røget laks (rygeosten kan skiftes ud med peberrodssalat)

Roastbeef, remoulade, høllet peberrod og karse

Skinke, tomat og agurk

Tomatskiver, reven ost, oregano. Bages i ovnen til osten er smeltet og gylden

Rest af kødsovs, reven ost. Bages i ovnen til osten er smeltet og gylden

Salat med sorte bønner og mango:



Let og lækker frokostret.

Salat m/sorte bønner og mango:

2 håndfulde rucola eller anden salat

½ mango

½ ds. sorte bønner

1/4 rødløg i skiver

Dressing:

1 tsk. sennep (evt. dijon)

2 spsk. hvidvinseddike/æbleeddike eller hvid balsamico

2 spsk. olie

salt/peber, honning/sukker

Snit spidskålen, skyl og slyng salaten

Halver mangoen. Skær skallen af og skær den i tynde skiver.

Endeskiver og de ukorrente skiver hakkes meget fint og blandes sammen med dressingen

Skyl bønnerne under koldt vand og fordel dem over rucola og mango. Pynt med rødløg i tynde skiver

Dressingen piskes sammen, smages til og fordeles over.

PS: har du brug for en lidt mere mættende salat så kom en håndfuld snittet spidskål i bunden