



Stegt grønkål, tomater og chorizo – toppet med spejlæg

En lækker frokost eller en nem aftensmad. Tilpas opskriften efter sæson og brug eksempelvis spinat eller bladbeder i stedet for grønkål.



[Bedøm opskrift](#)



30 min



Okt – Feb



Dagligt grønt



Lav på laktose

Ingredienser

4 pers.

Smør eller olivenolie, til stegning

4-8 æg str. M/L, afhængig af appetit

2 spsk. olivenolie

2 snack peberfrugter, i tern

150 g chorizopølse, i tern

1 fed hvidløg, i tynde skiver

200 g små tomater, halverede, f.eks. San Marzano

200 g frisk grønkål, plukket i mundrette stykker

Et par dråber hvidvinseddike

Salt og peber

4 skiver ristet surdejsbrød

Evt. tabasco

Tekst og foto er udlånt fra kogebogen Æg, Samvirke.

Tilberedning

- 1 Varm lidt olie på en pande til spejlæg. Slå æggene ud på panden, og lad dem stege over middel varme, til hviden har sat sig, og de er gyldne og sprøde på undersiden.
- 2 Varm imens olivenolien på en anden pande og steg peberfrugter og pølse gyldent over middel varme. Tilsæt hvidløg og tomater og lad det riste videre i 2-3 min.
- 3 Vend grønkålen i, og lad den falde lidt sammen. Smag til med eddike, salt og peber.
- 4 Anret det på ristet brød og top med spejlæg. Server straks og gerne sammen med tabasco.

