



VEGETARISK

Äggwraps med feta, sparris och avocado

Kock: **Maria Dahlquist** Tid: **50 min** Portioner:



INGREDIENSER

4 st Wraps

5 ägg
3 msk vatten
salt



Röran

150 g fetaost
2 msk färskost
1 romansallad
1 skivad rödlök
1 knippe sparris
1 avocado

GÖR SÅ HÄR

- 1** Vispa ihop ägg, vatten och salt.
- 2** Klicka ut äggsmeten i en stekpanna och stek sakta. Ju längre stektid, desto segare blir ägget och då håller wrapen ihop bättre.
- 3** Ta upp och låt svalna.
- 4** Koka sparrisen ett par minuter i lättsaltat vatten.
- 5** Dela avocadon i kvartar.
- 6** Rör ihop fetaost och färskost till en slät kräm och bred ut på äggwrapen.
- 7** Lägg på romansallad och sedan övriga ingredienser. Rulla ihop och knyt ett snöre runt.