

Vegetarisk panna

VEGETARISK PANNA

För 2 personer

TILLAGNINGSTID:

30 minuter

1 st aubergine

1 st zucchini

1 st gul lök

390 g krossade tomater

1 st vitlösklyfta

2 tsk rökt paprikapulver

1 tsk chilipulver

1 msk hackad rosmarin

1 msk pressad citron

Efter tycke & smak himalayasalt/ havssalt

Efter tycke & smak grovmald svartpeppar

4 st ägg

HUSGERÅD

Skalkniv

Kniv

Stekpanna

Vitlökspress

Måttats

Citruspress

ev. Ugnform

Allergiinformation: Receptet innehåller ägg.

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för Hemköp och Bagaren & Kocken.

Vegetarisk panna

Vegetarisk panna

Vegetariskt är något som vi gärna äter här hemma [Under vårt tak](#). Denna Vegetariska panna smakar inte bara ljuvligt gott utan är både snabb, enkel och smidig att tillaga. Så vad tvekar du på? Laga, ät och Njut av Vegetarisk panna tillsammans med en stor och härlig sallad.

Så här gör du

- Sätt ugnen på 200 grader
- Skala och hacka löken
- Dela och skär aubergine och zucchini i mindre bitar
- Bryn löken gyllene i en stekpanna
- Tillsätt aubergine och zucchini och bryn samman i några minuter till allt blivit mjukt
- Häll över de krossade tomaterna
- Pressa ner vitlöksklyftan
- Tillsätt rökt paprikapulver, chilipulver, hackad rosmarin och den pressade citronen och rör om
- Låt koka upp och smaka av med salt och nymald svartpeppar
- Dra pannan från spisen och knäck över äggen (om du inte har en panna som går att ha i ugnen får du här hälla över röran i en ugnssäker form och sedan knäcka över äggen).
- Ställ in i ugnen och grädda i ca 15 minuter tills äggvitan stelnat

Nu är din Vegetariska panna klar att servera!

Titta gärna runt i vår receptbank Paleoskafferiet och låt dig inspireras av fler [vegetariska recept](#).

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Hemköp](#) och husgeråden är länkade till webbutiken [Bagaren & Kocken](#)



Paleo för ett hälsosammare liv!

Jenny & Magnus Andersson

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboks författare samt hälso- och matinspiratörer.

Ren och naturlig mat ligger oss varmt om hjärtat. Vi har funnit vår väg till hälsa genom Paleo och brinner nu för att hjälpa andra med kost och hälsa genom ett ursprungsperspektiv.
