

# Æggekage med sprød tempeh, løg, courgette, tomat og karse

Som hovedret til ca. 4 personer

---

## Ingredienser

- 200 g tempeh
  - 6 æg
  - 2 dl mælk
  - salt og friskkværnet peber
  - 1 løg
  - 1 courgette
  - ½ dl olivenolie (koldpresset)
  - 2 tomater
  - 1 bakke karse
- 

## Fremgangsmåde

1. Slå æggene ud i en skål, tilsæt mælk, salt og friskkværnet peber, og pisk godt sammen. Pil løg og skyl courgette. Snit løg fint og skær courgette ud i små stykker.
2. Kom 2 spsk. olie på en varm pande, derefter løg og courgette, og lad dem stege i 3–4 minutter, så de tager lidt farve. Krydr med salt og peber.
3. Hæld æggemassen over. Lad lige æggemassen sætte sig på panden, og sæt den herefter i ovnen.
4. Bag æggekagen ved 180 grader i ca. 15 minutter, indtil æggemassen er helt fast og let gylden på toppen.
5. Skær tempeh ud i tern, varm en pande op, kom resten af olien på panden, kom derefter tempeh ternene på og steg i 4–5 min. Ved mellem høj varme, så tempeh bliver gylden og sprød.
6. Krydre med havsalt og friskkværnet peber
7. Tag æggekagen ud af ovnen, kom skiver af tomat, sprød tempeh og karse oven på og sæt panden direkte på bordet og server æggekagen direkte herfra, med godt rugbrød og sennep til.