

Stegt tempeh i krydret tomatsovs og spejlæg

Til 4 personer som morgenmad eller en lille frokostret

Ingredienser

- 200 g tempeh af favabønner
 - 1 dl. olivenolie
 - 1 fed hvidløg
 - ½ frisk rød chili uden kerner
 - 1 spsk. ras el hanout
 - 1 dåse hakket flåede tomater
 - Salt og friskkværnet peber
 - 4 æg
 - 1 spsk. eddike
 - 5 kviste basilikum
-

Fremgangsmåde

1. Pil og hak hvidløg. Hak chilien fint. Varm en gryde på komfuret og kom lidt olie i. Kom hvidløg og chili op i gryden og lad det sautere let, uden at det tager farve, tilsæt så ras el hanout og vend det hele godt rundt. Smag til med salt og friskkværnet peber.
2. Blend de hakkede flådede tomater med en stavblender, så du får en glat tomatsovs og kom den herefter op i gryden.
3. Bring det hele i kog og lad det koge på lav blus i ca. 20 min. indtil tomatsovs er kogt helt tæt.
4. Skær tempeh ud i tern på 2x2 cm, varm en pande op og steg dem i lidt olivenolie, 2-3 min så de bliver gyldne og sprøde. De krydres med lidt ekstra salt og friskkværnet peber.
5. Kom herefter tempeh op i tomatsovsen, og vend godt sammen. Tag så gryden af varmen og hold det lunt.
6. Varm en pande op, kom lidt olivenolie på og slå æg ud på panden og steg spejlæg 2-3 min ved medium varme, så hviden sætter sig og blommen stadig er flydende.
7. Anret en god skefuld krydret tomatsovs og tempeh på en tallerken og kom spejlæg på toppen.
8. Drys med lidt plukket basilikum, et par dråber olivenolie, havsalt og friskkværnet peber.
9. Server med det samme, som morgenmåltid eller en lille frokost ret.