

## Äggpaj med grönsaker

*Tar ca. 30 minuter från start*

*Lägg fram kyckling i kylan på morgonen så är den tinad tills det är middagsdags om du inte har färsk.*

-Sätt ugnen på 100 grader.

-Skär utvalda grönsaker och kyckling i småbitar.

-Stek kycklingen och grönsakerna i kokosolja, tamarisås, färsk vitlök och vatten så de är nästan mjuka. Krydda med valda kryddor.

-Knäck 4-6 ekologiska ägg och vispa dem med kryddor t.ex. svartpeppar, vitpeppar, salt och cayennepepar.

-Häll äggen i stekpannan och ställ in den i ugnen. Ugnen ska inte vara helt stängd. Öppna då och då för att släppa ut fukt. Håll koll på den tills äggen har stelnat ordentligt. Klar att äta.

Alt. stek på låg värme med lock på som du öppnar regelbundet.

-Servera med färska champinjoner, valfria groddar och rädisor vid sidan om, samt hackad laktosfri fetaost på pajen.

