

Egge godt

*Ideer med egg
til hverdag og fest*



Egge godt

God mat kan være et egg. Bare det.

Du kan koke det akkurat passe eller speile det i panna.

Har du litt godt brød til, kan du fryde deg over en herlig og enkel smakskombinasjon, samtidig som kroppen får de aller fleste næringsstoffene.

Og når du først har egg i huset, kan du prøve deg videre med alle disse eggede rettene. Du gir matglede til dine gjester, og selv opplever du gleden over å lage mat på den ekte måten.

Lykke til - og god appetitt!

Innhold

Eggets egenskaper	3
Koking av egg	4-5
Godsaker med kokte egg	6-7
Egg er turmat	8-9
Steking av egg	10-11
Egg er sommermat	12-13
Omeletter	14-15
Eggepanner	16-17
Helt rått!	18-19
De beste sausene med egg	20-21
Når alt blir bedre med egg	22-23
Pannekake-mangfold	24-25
17. mai-tradisjoner med egg	26-27
Eggede, søte sauser og kremer	28-29
De absolutte favoritt-dessertene	30-31
Kaldt, varmt og himmelsk	32-33
Styrkende eggedrikker	34-35





hever



blanker



tykner

Eggets egenskaper

HEVER

Ved pisking av egg til eggedosis danner det seg tusenvis av mikroskopiske luftbobler. Boblene utvider seg under steking og hever baksten.

BLANKER

Gjærbakst penslet med egg får en gyllenblank overflate.

TYKNER

Eggets evne til å koagulere, dvs. stivne, gjør at vi kan tykne supper, sauser og kremer med egg ved forsiktig oppvarming. Over ca 70 °C blir egget over-koagulert, slik at retten kan "sprekke" eller "skille seg".

EMULGERER

Eggeplommen finfordeler fett (emulgerer) og er uunnværlig for å lage majones og ekte béarnaise- eller hollandaise-saus.

BINDER

Egg har god bindeevne. Pannekakerøre med mange egg kan for eksempel spes med mer melk og vi får tynne, fine pannekaker.

FARGER

Den gullgule eggeplommen setter farge på bakverket.



emulgerer



binder



farger

Koking av egg

Unn deg en liten sol til hverdagsfrokosten! Frokostegget og et rolig måltid gir en god motvekt til stress og mas. Og når du først koker egg: Husk at noen hardkokte egg er kjempegodt lunsj-pålegg!

Før du koker egg

Egg oppbevares best kjølig over litt tid, men kan gjerne oppbevares i romtemperatur for noen dager. Ikke nok med at alle eggets egenskaper utnyttes best når egget er romtemperert – egget sprekker heller ikke så lett under koking og det er enklere å ta av skallet.

Kokende eller kaldt vann?

Egg som er romtemperert legges i vannet når det koker. Skru ned platen for å unngå at det fosskoker. Da kan eggehviten bli for hard og fast. Ta tiden fra eggene legges i vannet. Egg som tas rett ut av kjøleskapet bør legges i kaldt vann. Beregn da den korteste koketiden, og ta tiden fra vannet begynner å koke.

I hvilken ende skal man stikke?

Du kan redusere faren for at et egg skal sprekke ved å stikke et nålehull i den butte enden. Det er nemlig i den enden luftblæren sitter.

Koketider

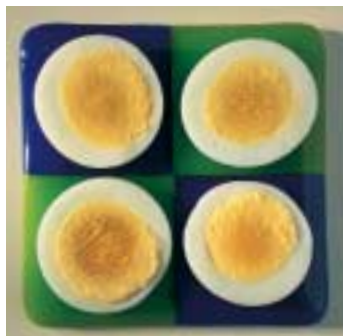
Bløtkokt	3-6 minutter
«Smilende»	6-8 minutter
Hardkokt	8-10 minutter



Bløtkokt



«Smilende»



Hardkokt

Esgebagel

- bagel
- smør
- grønn ekebladsalat
- hakket tomat
- hakkede, friske urter
- hardkokt egg i skiver
- timian til pynt.

Chiabatta med eggosalat

- chiabatta
- smør
- rød og grønn ekebladsalat

Eggesalat:

- 2 hakkede, hardkokte egg
- 1 skive strimlet røkelaks
- 3-4 ss lettromme
- 1 ts sennep
- hakket dill og gressløk til pynt

Landbrød med egg og hvitt kjøtt

- 1 skive landbrød
- smør
- rucula-salat
- 4-5 lettkokte, grønne aspargestopper
- 3-4 skiver røkt kalkunpålegg
- 1 hardkokt egg i båter
- hakket rødløk og brønnkarse til pynt





Godsaker med kokte egg

Eggeplommens vakre farge, den deilige eggesmaken og den gode konsistensen gjør egget sentralt og selvfølgelig i de beste retter. Disse bør prøves, alle sammen!



Smilende egg i krydret kokossaus

- 8 "smilende" egg (se s. 4)
- 1 løk
- 4 båter hvitløk
- 2 ss fersk ingefær
- 4 ss olje
- 2 ts korianderpulver
- 1 ts gurkemeie
- 1 ts salt
- 1 ss tomatpuré
- 1 ss brunt sukker
- 3 ts sambal oelek (chillipasta)
- 1 boks kokosmelk
- 2 ss fersk koriander

Kok eggene i 6-8 minutter og avkjøl dem like lenge i iskaldt vann. Finhakk løk, hvitløk, ingefær og fres det i olje i en wok eller egnet gryte til løken er blank. Ha i krydder, salt og tomatpuré og gi det et oppkok. Tilsett sukker, sambal oelek og kokosmelk og la det småkoke i 15 minutter. Rør til sausen er tykk. Hell den varme sausen på et serveringsfat. Skrell eggene, del hvert egg i to og legg dem på fatet. Server straks - gjerne med ris eller pasta til.

Fin eggesalat med skaldyr

(per porsjon)

- 1 1/2 egg
- litt blandet salat
- noen skiver gul squash
- 1 stor scampi
- 4-6 reker, krepsehaler eller biter av hummerkjøtt

Kok eggene i 6-8 minutter og avkjøl dem like lenge i iskaldt vann. Skrell eggene og del hvert egg i to. Anrett blandet salat på én eller flere tallerkener. Legg tre halve, smilende egg midt på hver tallerken og fordel skaldyrene rundt. Server med toast (ristet loff).

TIPS:

Server eggesalaten med balsamico-eddik som dressing. Det gir en smakfull og kalorifattig rett.

Posjert egg med appelsinsmør

(4 porsjoner)

- 4 kalde, ferske egg
- 2 dl vann
- ca 1/4 ts eddik, evt. sitronsaft
- 12 lettkokte asparges

Appelsinsmør:

- saft av 1 appelsin
- appelsinskall i små terninger
- 100 g usaltet smør i terninger
- salt og pepper

Ha vann og eddik i en liten bolle. Kok opp vannet i mikrobølgeovn ved full effekt. Knekk egget forsiktig opp i det varme vannet og kok videre ved 180 W i ca 3 1/2 minutt til hviten har stivnet. Avkjøl raskt i kaldt vann.

Ha appelsinsaft i en kjele. Kok den inn til den er nesten karamellisert. Tilsett litt vann og kok det litt inn igjen. Ha i appelsinskall. Ta kjelen av platen og pisk inn kaldt smør. Smak til med salt og pepper.

Anrett aspargesen på tallerkener med appelsinsmør og legg på eggene. Dryss litt appelsinskall over.

Salat med eggedryss

Del over hardkokte egg og legg eggeplommene i en hvitløkspresse. La eggedrysset falle ned på den ferdige salaten. Hvitene kan eventuelt finhakkes og tilsettes i salaten sammen med de andre ingrediensene. Eggedryss av hardkokte eggeplommer kan brukes på nær sagt alle slags salater.





Egg er turmat

Egg kan fylles, bakes inn eller blandes til en god omelett. Så er det bare å pakke kurven og nyte sol og sommer!

Deviled eggs (Fylte egg)

- 6 hardkokte egg
- 3 ss majones
- 2 ts dijonsennep
- noen dråper tabasco
- 1/4 ts chillipulver
- 1 ts sitronsaft
- 2 ss finhakket dill
- rød chili til pynt

Skrell eggene og del dem i to. Ta ut eggeplommene og ha dem i en bolle. Ha i majones, sennep, tabasco, chili, sitronsaft og dill. Rør alt sammen til en glatt blanding. Fyll eggehvite med blandingen og pynt med tynne strimler av rød chili.

Innbakte egg

- 5 dl sammalt, fint hvetemel
- 5 dl siktet hvetemel
- 1 ts salt
- 1 pk gjær (50g)
- 3 dl melk
- 2 ss smør
- 10 egg

Bland mel og salt. Rør gjæren ut i lunken melk og ha i smeltet smør. Bland alt til en jevn deig. La den heve til dobbel størrelse. Kok eggene i 5-7 minutter. Avkjøl dem og ta av skallet. Del deigen i 10 emner og trykk dem flate. Legg på et egg og trekk deigen over. Legg rundstykkene med skjøten ned mot platen. Etterhev i ca 1/2 time og stek dem

på øverste rille i stekeovnen ved 250 °C i ca 15 minutter. Del rundstykkene og server dem med ansjos, stekt bacon, kaviar, reker eller noe annet som frister.

Gulrotkake-muffins

- 4 egg
- 2 1/2 dl sukker
- 3 1/2 dl hvetemel
- 3 ts kanel
- 2 ts natron
- 1/2 ts salt
- 1 ts vaniljesukker
- 1 dl olje
- 4 dl fint revne gulrøtter
- 100 g hakkede valnøtter (kan sløyfes)

Ostkrem:

- 125 g kremost ananas/mandarin
- 125 g melis
- 1 ts vaniljesukker
- 1 gulrot til pynt

Visp egg og sukker til stiv eggedosis. Bland mel, kanel, natron, salt og vaniljesukker. Tilsett i eggedosisen vekselvis med oljen. Rør forsiktig inn gulrøtter og valnøtter. Fordel røren i muffinsformer og stek ved 180 °C i ca 20 minutter. Avkjøl kakene på rist.

Rør sammen kremost, melis og vaniljesukker til det har smørbar konsistens. Bre ostekremen over kakene og pynt med gulrotstrimler laget med potetskreller.

Sandwich med egg Salat

- 6 hardkokte egg
- 1 1/2 dl seterrømme
- 1/2 tube (ca 80 g) majones
- 3 ts sennep
- 1 vårløk eller 1/4 purre
- noen dråper sitron
- noen dråper tabasco
- litt salt og hvit pepper

Skrell eggene og del dem først på langs og deretter på tvers, til de er delt i små biter. Rør sammen rømme, majones og sennep. Finhakk vårløk (purre) og rør den inn sammen med eggebitene. Smak til med litt sitron, tabasco, salt og pepper. La salaten stå en stund i kjøleskap før den fylles i sandwichene.

Bondeomelett

- 3-4 kokte poteter
- 150 g falukorv av kalkun
- 1 pk bacon
- 6 egg
- 4 ss vann
- salt etter smak
- ca 1/4 purre
- 1/2 paprika
- litt smør til steking

Skjær poteter, falukorv og bacon i biter. Stek dem lett i pannen. Pisk sammen egg, vann og salt og hell det over innholdet i pannen. Legg på finskåret purre og paprika. La det hele stivne ved svak varme. Server brød til.

Steking av egg

*Har du egg i huset, har du middag: Speilegg!
Forsøk disse variantene av speilegg-middag neste gang!*



Speilegg

Smelt smør i pannen. Knekk egget og hell det forsiktig i pannen så plommen blir hel. Stek egget ved svak varme til hviten så vidt er stivnet. Fjern eventuelt den blanke hinnen som ligger over plommen, men vær forsiktig så du ikke ødelegger plommen.

Speilegg kan serveres på brød alene eller i følge med bacon (patentsmørbrød). Karbonadesmørbrød med speilegg eller pytt i panne med speilegg er to andre klassikere.

Chili con carne med speilegg

(4 porsjoner)

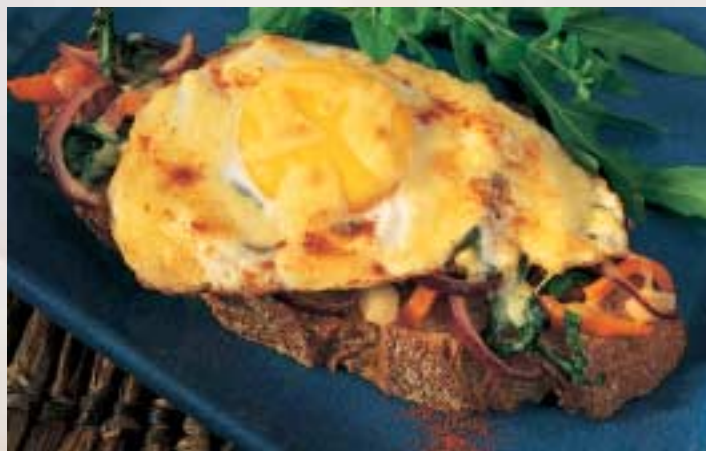
- 200 g kjøttdeig
- 1 boks brune bønner
- salt og grovkvernet pepper

Salsa:

- 1/2 finhakket rød paprika
- 1/2 finhakket grønn paprika
- 1 finhakket løk
- 1 finhakket chili
- finhakket tomatkjøtt av 4 tomater
- salt
- 1/2 ts chilipulver

- 4 speilegg

Stek kjøttdeigen, tilsett bønner og smak til med salt og pepper. Bland paprika, løk, chili og tomatkjøtt og smak til salsaen med salt og krydder. Anrett chili con carne på tallerken, legg på speilegg med salsa over. Pynt med koriander og server tortillachips til.



Ostesmørbrød med hemmelig speilegg

(per porsjon)

- 1 tykk skive landbrød
- noen blader ruculasalat
- 1/2 gul paprika
- 1/2 rød paprika
- 1/2 rød løk
- olje til steking
- 1 egg
- revet ost

Stek rucula-salat, paprikastrimler og løkringer raskt i litt olje. Legg grønnsakene på en skive landbrød. Stek egget og legg det på grønnsakene. Dryss over revet ost og gratiner ostesmørbrødet i ovnen ved 225 °C til osten smelter og blir gyllen.

Egg er sommermat

*Et stort fat eggerøre med saltet og røkt pålegg av hvitt kjøtt...
Spis ute og nyt sommerkvelden!*

Eggerøre og pålegg av hvitt kjøtt

Beregn 75-100 g pålegg og eggerøre av 1-2 egg per person.

Eggerøre:

- 4 egg • 4 ss vann eller fløte
- 1/2 ts salt • gressløk

Pisk egg, vann og salt lett sammen med gaffel. Hell røren i pannen som er så varm at smøret smelter lett uten å bli brunt. Trekk eggerøren sammen med gaffel etter hvert som den stivner. Klipp gressløk over.

Eggesalat i vannbakkels

- 6 egg
- 3 ss seterrømme
- 6 skiver røkt kyllingpålegg
- 2 ss hakket persille
- 1/4 ts tørr sennep
- 1 ss sitronsaft

Kok eggene i 8-10 minutter og avkjøl dem like lenge i iskaldt vann. Ta ut plommene og gni dem sammen med rømmen. Tilsett hakket pålegg og persille, og smak til med sennep rørt ut i sitronsaft. Fyll eggesalaten i vannbakkels og pynt med skiver av squash.

Vannbakkels:

(12 stk)

- 125 g smør • 2 1/2 dl vann
- 125 g hvetemel • ca 4 egg

Del smøret i biter og kok opp i en kjele sammen med vann. Ha i hvete-melet og rør godt til alt samler seg til en jevn klump. Ta kjelen av platen når deigen "slipper" kjelen. Avkjøl litt. Tilsett ett og ett sammenvispet egg og rør godt mellom hver gang. Tilsett det siste egget litt etter litt til passe røre. Røren skal være såpass fast at den ikke flyter utover. Sett vannbakkels med skje på bakepapir. Stek ved 200 °C i 20-25 minutter. Ikke åpne ovnsdøren underveis, da faller kakene lett sammen! Avkjøl på rist.

Frittata (Italiensk omelett)

- 1 vårløk eller 1/4 purre
- 1 båt hvitløk
- 1/2 rødløk
- 6 egg
- 1 ts salt
- 1/3 ts hvit pepper
- 5-6 soltørkede tomater i oljemarkinade
- evt. litt revet ost

Rens vårløk, hvitløk og rødløk og skjær dem i biter. Varm olje fra tomatene i en stor stekepanne. Fres all løken i pannen og ta det ut. Visp eggene sammen med salt og pepper og hell røren i pannen. La pannen stå ved lav varme. Skjær soltørkede tomater og basilikum i strimler og fordel det over omeletten sammen med løken. Dryss eventuelt ost over.

Stikk og løft omelettmassen slik at røren renner ned i bunnen av pannen. Trekk den fra varmen når omeletten er nesten, men ikke helt stivnet på overflaten. Pensle et ovnsbrett. La omeletten gli forsiktig over på brettet og gratiner den midt i ovnen til overflaten begynner å bli gyllen. Skjær omeletten i snipper/biter før servering.

Søt eggestand

- 8 egg
- 2 dl melk
- 2 dl fløte
- 1 dl sukker

Pisk eggene så de blir godt blandet, men ikke pisk inn for mye luft. Tilsett melk, fløte og sukker. Hell røren i en godt smurt form. Stek eggestand i vannbad (dvs at formen står nede i en langpanne med vann inne i ovnen) i 1 1/2 - 2 timer til den er stivnet. Server søt eggestand med bær.

Vanlig eggestand:

Bytt ut sukkeret med ca 1 ts salt. Lages ellers som søt eggestand. Server til spekemat eller annet kjøtt-pålegg. Fint innslag på et kaldtbord.

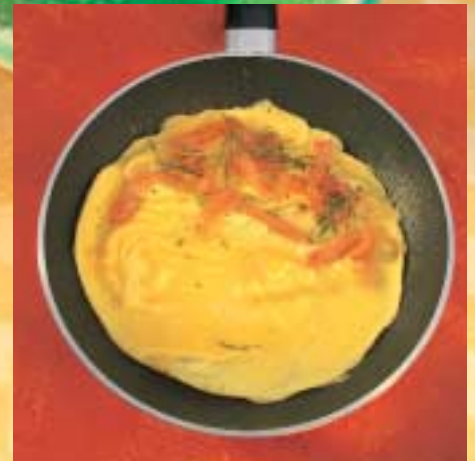
Omeletter



1. Visp sammen egg, vann og salt og hell røren i en liten stekepanne. Pannen må være så varm at en smørklatt freser når den slippes i.



2. Trekk røren inn mot midten, slik at massen på toppen flyter ut til sidene. Bruk stekespatte av tre eller plast.



3. Legg på ønsket fyll og brett den ene halvparten over på den andre. Hvelv omeletten over på tallerken, slik at undersiden kommer opp.

OBS! Alt må skje hurtig, slik at omeletten ikke blir svidd i pannen!

Den 14. juli 1978 stekte Howard Helmer fra USA 217 omeletter på 30 minutter. Det vil si 8,5 sekunder per omelett og ny Guinness-rekord. Helmer brukte selvfølgelig flere stekepanner samtidig, men måten å lage omelett på er genial. Følg trinn for trinn-forklaringen og bli en omelettkokk du også!

Grunnoppskrift

Omelett

- 2 egg
- 2 ss vann
- litt salt
- litt smør til steking



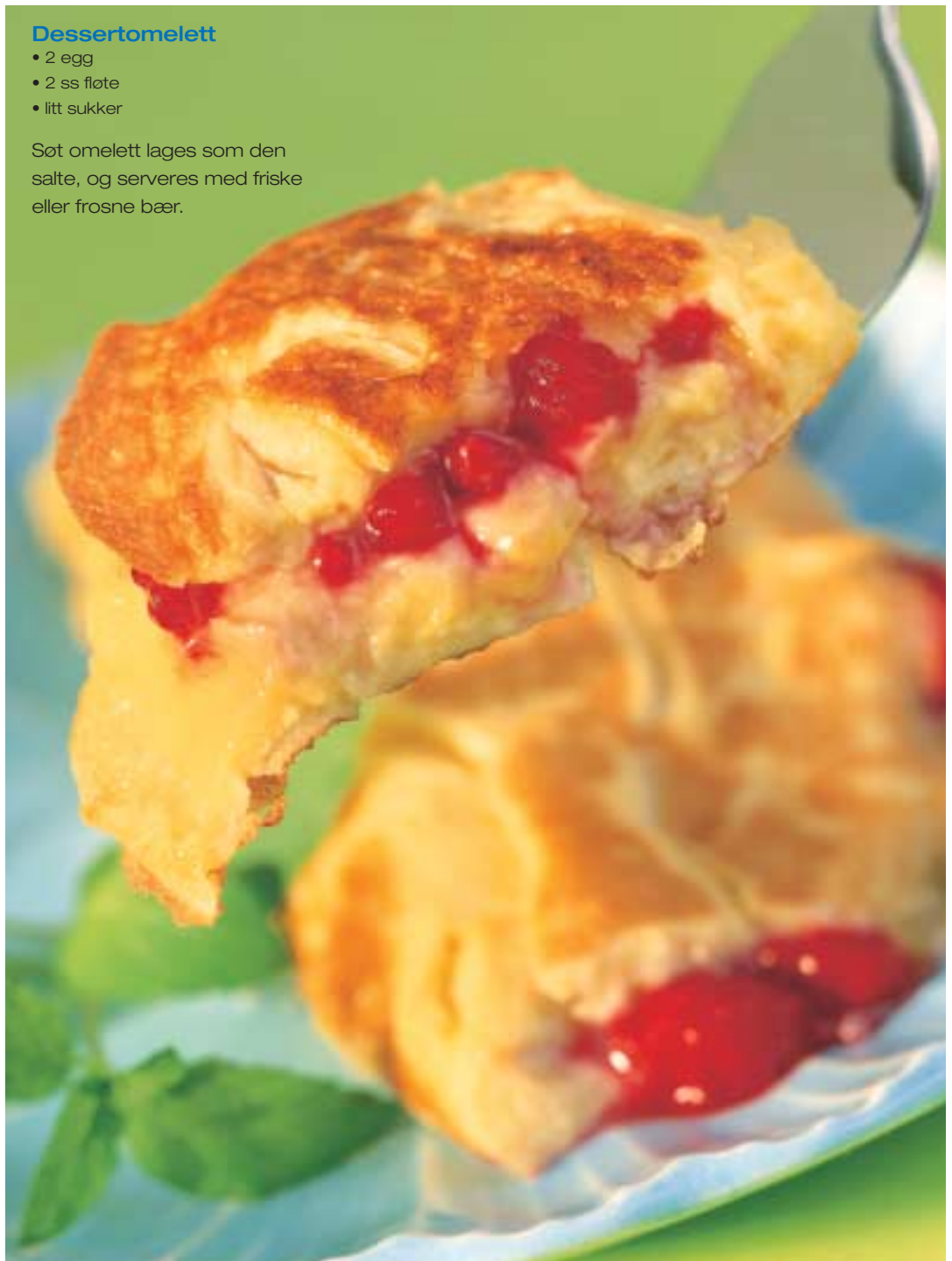
Ideer til fyll:

Som fyll kan brukes revet ost, smør-dampet purre eller vårløk, røkt fisk, krydderurter og annet.

Dessertomelett

- 2 egg
- 2 ss fløte
- litt sukker

Søt omelett lages som den salte, og serveres med friske eller frosne bær.



*En eggepanne er full av raushet:
Du kan fylle den med all verdens
godsaker, alt fra middagsrester
til friske urter. Egget binder
sammen og gir en rimelig
og velsmakende rett.*

Eggepanne med squash

- 6 egg
- 6 ss vann
- salt og pepper
- 1/2 liten gul squash
- 1/2 liten grønn squash
- 1/2 rød paprika
- 1 rød chili
- revet ost

Pisk sammen egg, vann, salt og pepper. Hell eggeblanding i en middels varm stekepanne. Fyll pannen med squash skåret i skiver, paprika og chili i tynne ringer. Ha revet ost på toppen og la panneretten stivne under lokk.

Pastapanne

- 6 egg
- 6 ss vann
- salt og pepper
- 1/2 tube smørbar ost
- 100 g pastaskruer
- 100 g kokt kalkunpålegg
- 1 vårløk

Pisk sammen egg, vann, salt og pepper. Hell røren i en stekepanne og legg på smørbar ost. Fyll pannen med kokt pasta, strimlet kalkunpålegg og vårløk. La eggepannen stivne under lokk.



panner



Tortilla de patatas (Spansk omelett)

- ca 10 poteter
- 2 løk (kan sløyfes)
- olivenolje til steking
- 5 egg
- salt og pepper

Skrell poteter og løk, og skjær dem i skiver. Stek potetene i olje ved middels varme til de er møre. Stek i flere omganger, og dryss salt og pepper på potetene etterhvert. Fres løken til den er blank. Ha potetskivene tilbake i pannen og bland dem med løken. Visp eggene lett sammen med 3/4 ts salt og litt pepper og hell eggeblandingen over poteter og løk. Rist litt i pannen, slik at eggeblandingen kommer til mellom alle potetskivene. La omeletten stivne ved svak varme under lokk. Når omeletten er nesten stiv skal den snus. Hvelv omeletten på et flatt lokk, og la den gli ned tilbake i pannen. Når den har fått fin farge er den ferdig.



Eggepanne med tomater og fetaost

- 6 egg
- 6 ss vann
- salt og pepper
- 2 tomater
- 1/2 glass fetaost
- 1 stekt båt hvitløk
- flat persille

Hell sammenpisket egg, vann, salt og pepper i en middels varm stekepanne. La eggeblandingen stivne noe. Legg på tomatskiver, fetaostterninger og skiver med stekt hvitløk. La eggepannen stivne helt, gjerne under lokk. Pynt med flat persille.



Zosui

- 1 l hønsebuljong
- 1-2 ts finrevet ingefær
- 200 g kokt sushiris
- 3 ss soyasaus
- ca 100 g finstrimlet gulrot og vårløk
- 4 rå eggeplommer
- litt finklippet nori (tang)

Kok opp buljong og ingefær. Ha i risen og la det trekke i 5 minutter. Smak til med soyasaus og ha i grønnsakene. Serveres i små suppeskåler med rå eggeplomme og finklippet nori (kan sløyfes).

Laksetartar

(3 porsjoner)

- 3 skiver rugbrød
- 120 g laks
- hakket løk/gressløk
- 3 eggeplommer
- salt og pepper

Rens laksen for skinn og ben. Hakk fisken grovt eller kjøp den i matprosessor noen få sekunder. Skjær brødet i mindre firkanter og legg på grovhakket laks. Dryss over litt løk/gressløk. Knekk eggene forsiktig og skill plommer og hviter fra hverandre. Legg eggeplommene forsiktig på hver laksetartar. Server med nykvernet pepper og salt.

Helt rått!

Visste du at den norske eggeplommen er helt spesiell i verdens-sammenheng? Den er nemlig helt trygg å spise rå, for vi har aldri hatt salmonellaproblemer. Så, nyt det norske egget - helt rått!





Cæsarsalat

- 3 båter hvitløk
- 2 eggeplommer
- 1/4 ts svart pepper
- 1 ts dijonsennep
- 1/2 dl limejus
- 1 1/2 dl olivenolje
- 1 bagett
- 1 romanosalat
- 4 ansjosfileter
- ca 50 g fersk parmesanost

Bland hvitløk, eggeplommer, pepper, sennep og limejus i en matprocessor. Tilsett 1 dl av olivenoljen i en tynn stråle, som når du lager majones (se neste side). Skjær bagetten i terninger og stek dem gylne i resten av olivenoljen. La terningene renne av på kjøkkenpapir. Vask, tørk og riv salaten i biter. Ha dem i en salatbolle sammen med ansjos og brødterningene og hell over dressingen. Pynt med tynne skiver parmesanost.

Tartarsmørbrød

(per porsjon)

- 1 skive brød
- 100 g karbonadedeig eller skrapet mørt kjøtt
- 1 ss sylteagurk
- 1 ss syltede rødbeter
- hakket løk
- 1 ss kapers



Legg karbonadedeig eller skrapet kjøtt på brødskiven. Finhakk sylteagurk, rødbeter og løk. Anrett dette på tallerkenen sammen med kapers (eller server det i små skåler dersom det er flere personer). Skill et egg og legg plommen midt på tartarsmørbrødet, som kronen på verket.

De beste sausene med egg

*Har du prøvd å lage hollandaise til fiskemiddagen, helt uten poser og pulver?
Det er eggeplommen som gir den vidunderlige smaken!*

Majones

- 4 eggeplommer
- 1/2 ts salt
- 1 ss vineddik
eller 1 1/2 ss sitronsaft
- 1/2 ts tørr sennep
- 1/4 ts hvit pepper
- 1 knivsodd sukker
- 1 1/2 -2 dl olje

Bruk en bolle som ikke er for stor og vid og en god visp. En hurtigmikser er også fin å bruke. Rør eggeplommene med salt til de er lyse og tykke. Ha i krydder og halvparten av eddiken (sitronsaften). Spe litt etter litt med olje under omrøring. Forsiktig speing til å begynne med og mer etter hvert. Pass på at majonesen hele tiden er glatt og blank. Blir den tynnere er det fare for at den skiller seg. Du kan redde majonesen ved å tilsette litt vann før du fortsetter speingen eller la være å tilsette resten av oljen. Smak til med krydder og eddik. Litt olje i til slutt gjør majonesen blankere. Ferdig majones skal være så tykk at den holder fasongen.

Viktig:

Før du begynner må alle råvarene være romtemperert. Dersom olje og egg har forskjellig temperatur kan majonesen skille seg. For rask speing (spesielt i starten) kan også føre til at majonesen skiller seg.

Hollandaise

- 200 g smør
- 4 eggeplommer
- 2 ss lunkent vann
- salt
- kvernet hvit pepper
- sitronsaft etter smak

Lag hollandaise på samme måte som béarnaise. Smak hollandaise-sausen til med sitronsaft og kvernet pepper. Hollandaise smaker godt til posjerte egg, gratinerte smørbrød og fiskeretter.

Béarnaise

- 200 g smør
- 4 eggeplommer
- 1 knivsodd salt
- 3 ss vann
- ca 1 ss béarnaise-essens
- 1 ts finhakket frisk estragon
eller 1/2 ts tørket

Smelt smøret. Ha eggeplommene i en kjele og rør dem med en anelse salt. Tilsett vann. Sett kjelen i vannbad, ca 60 °C. Tilsett smøret litt etter litt. Bare en teskje til å begynne med og mer etter hvert. Når sausen er blitt tykk og kremaktig, smakes den til med béarnaise-essens og estragon. Béarnaise smaker godt til retter med rødt eller hvitt kjøtt.



Eggesmør

Remulade

- 1 porsjon majones (evt. 1 tube)
- 1 dl kremfløte
- ca 1 ss hakket kapers
- 1-2 ss hakket sylteagurk
- 1/2-1 ts ansjoslake (kan sløyfes)

Pisk kremfløten stiv og rør den inn i majonesen. Smak til med kapers, sylteagurk og litt ansjoslake. Remulade smaker godt til kabaret, kjøtt-pålegg og varm og kald fisk.

Aïoli

- 2 dl majones
- 2-3 knuste hvitløkbåter
- salt og hvit pepper

Bland alle ingrediensene godt sammen. Denne hvitløkduftende varianten av majones får man i hele middehavsområdet. Den kalles også Provence-smør.

Chilimajones

- 3 dl majones
- 2 ts sambal oelek (chillipasta)

Majones smakt til med chilipulver er deilig til hardkokte egg.

Eggesmør

- 100 g smør
- 2 hardkokte egg
- 1-2 ss hakket vårløk eller gressløk

Smelt smøret og ha i hardkokte, hakkede egg. Eggesmør smaker godt til saltet og røkt fisk eller bakte poteter.





Når alt blir bedre med egg...

Ja, i fiskekaken og kjøttkaken, såvel som i den festfine fiskesuppa toppes både smak og konsistens av et egg eller en eggeplomme.

Grove fiskekaker

- 400 g seifilet
- ca 1/2 ts salt
- 1 ss potetmel
- 1 dl melk
- 1/4 ts hvit pepper
- 1 ss finsnittet purre
- 2 ss finhakket løk
- 1 egg

Skjær fisken i mindre biter og ha den i en matprosessor sammen med resten av ingrediensene. La matprosessen gå i 15-20 sekunder til alt er blandet, men fremdeles grovt. Form til fine kaker og stek dem pent brune.

Fin fiskepaté

(ca 25 skiver)

- 1 kg hysefileter eller annen hvit fisk
- ca 1 3/4 ts salt
- ca 1/2 ts pepper
- 6 egg
- 1/2 dl tørr hvitvin
- 8 dl kremfløte
- 150 g finhakket røkelaks
- 1-2 bunter finhakket dill
- 150 g grovhakkede reker u/skall

Skjær fisken i mindre biter før den legges i en matprosessor. Dryss over salt og pepper og kjør fisken til den er seig og danner en stor klump. Ha i ett og ett egg og kjør farsen sammen mellom hver speing. Hell først hvitvin i en tynn stråle under omrøring og deretter kremfløten på



Et egg i kjøttdeigen gir saftig, smakfullt resultat!

samme måte. Kjør matprosessen med full fart til farsen er jevn og fin. Ta av ca 2 dl av farsen og bland med finhakket dill og røkelaks. Hakk rekene og bland dem inn i resten av farsen.

Hell omtrent halvparten av den lyse farsen med reker i en smurt, avlang form som rommer 2 liter. Fordel deretter farsen med røkelaks og dill. Hell til slutt resten av den lyse farsen på toppen.

Dekk formen med aluminiumsfolie og sett den i vannbad (dvs. at formen står i langpanne med vann i) nederst

i stekeovnen ved 200 °C. La patéen steke i ca 50-60 minutter. Sjekk om patéen er ferdig ved å stikke den med en pinne. Det skal ikke feste seg noe ved pinnen. Avkjøl patéen i formen.

Server fiskepatéen med rømme tilsatt finhakkede urter. Reker med skall, lime i skiver og frisk dill pynter tallerkenen.

Fiskepaté er godt egnet som forrett, på et koldtbord eller som eksklusivt pålegg.

Fisk- og skaldyrssuppe

- 1/2 kg ferske blåskjell
- ca 2 ss finhakket sjalottløk
- 1 vårløk
- 1 1/2 dl hvitvin
- 6 dl fiskekraft + blåskjellkraft
- 1 hel stjerneanis
- 3 dl kremfløte
- salt og hvit pepper
- 100 g steinbit/breiflabb eller annen hvit fisk
- 200 g laks-/ørretfilet
- 1 eggeplomme
- ca 200 g rensede reker
- 1-2 ss finhakket koriander
- litt finhakket gressløk og chili

Kok blåskjellene. Fres sjalottløk og vårløk lett i smør. Hell på hvitvin og la det koke litt inn. Hell i fiske-/blåskjellkraften og en stjerneanis. La dette koke inn til det halve. Tilstett fløte og kok opp. Smak til med salt og pepper. Rens og skjær fisken i passe biter og la den trekke i suppen. Ha i eggeplomme utrørt i litt av suppen (suppen må ikke koke). Rekenes has i til slutt, de skal bare bli varme. Dryss over finklippet koriander, gressløk og chili.

Slik koker du blåskjell: Skrubb blåskjellene godt. Kast dem som ikke lukker seg. Fres en hakket hvitløksbåt i litt smør i en kjele. Hell over 1 1/2 dl vann eller hvitvin og kok opp. Ha i blåskjellene og damp dem i ca. 5 minutter eller til de åpner seg. Sil fra kraften og bruk den i suppen.



Pannekake-mangfold

*Innimellom kommer suget etter pannekaker.
Lag noen spennende varianter når du først er i gang!*



Grunnopskrift

Pannekaker

(15-20 pannekaker)

- 4 egg
- 3 dl hvetemel
- 1/2 ts salt
- 5 dl melk

Bland mel og salt. Tilstett ca halvparten av melken. Rør godt til en tykk og klumpfri røre. Tilstett resten av melken. Visp inn eggene. La røren svulle i ca 15 min. Stek tynne pannekaker på forholdsvis sterk varme. Snu dem når de har stivnet på oversiden og fått fin og gyllen farge på undersiden.

Grove pannekaker

Erstatt halvparten av melet med 1 1/2 dl sammalt hvetemel eller erstatt alt melet med grovbakstmel.

Blåbærpannekaker

Legg pannekakene i stabel og fyll blåbærsyltetøy mellom lagene.

Pannekake-wrap

- 1 porsjon pannekakerøre
- 1 bunt koriander

Fyll:

salat • røkt kalkunpålegg • stekt bacon i biter • tomatteringer • squash

Lag pannekakerøre på vanlig måte, men av 1 dl mindre melk. Grovhakk korianderen og mos den i en hurtigmikser sammen med melken. Hell koriandermelken opp i pannekakerøren og la den svulle ca 15 minutter før steking.

Ha litt smør i en litt liten panne og hell på mer røre enn til vanlige pannekaker. Stek ved lav til middels varme. Snu pannekakene når de har fått fin farge under og røren har stivnet oppå. Fyll pannekakene og brett dem sammen.

Pannekake-kanapeer

1 porsjon pannekaker hvor siktet mel er erstattet med grovbakstmel.

- 1 pk snøfrisk-ost med dill
- 2 ss crème fraîche
- 2 ss finhakket fennikel
- 2 ts kapers
- litt finhakket rødløk
- noen tynne skiver laks

Rull sammen hver pannekake og skjær den i ca 3 cm brede strimler. Smør snøfrisk blandet med crème fraîche på strimlene. Dryss på litt finhakket fennikel, kapers og rødløk. Legg på tynne skiver av laks og rull sammen, og fest den med en ostepinne.

Desserttips:

Lune pannekaker med is er en deilig dessert. Når man drysser salte peanøtter over isen, blir det ekstra spennende og godt.

Crêpes Suzette

1 porsjon pannekaker

Suzettesaus:

- 2 ss smør
- 2 eggeplommer
- 1 dl melis
- saft og skall av 1 appelsin og 1/2 sitron
- ca 2 ss konjakk
- ca 2 ss likør (appelsin/sitrus)

Smelt smøret i en panne. Rør sammen eggeplommer, melis, appelsin- og sitronsaft. Hell sausen i pannen, legg i pannekakene og la dem bli varme. Stenk over brennevin, la det bli varmt og tenn på. Gjør dette med gjestene som tilskuere. Pynt gjerne med is krem eller krem til.

17. mai-tradisjoner med egg!

*Eggedosis er norsk tradisjon på nasjonaldagen, til store og små!
Og en skikkelig bløtkake hører med, bløtkaka er også
heilnorsk og lages av sukkerbrød med egg!*

Eggedosis

(4 porsjoner)

- 4 egg
- 4 ss sukker

Bland alt i en bolle og pisk til det blir stivt. Fyll eggedosisen i glass og server med skje.

TIPS FOR BARN:

Et lite dryss sjokoladepulver over eggedosisen er kjempegodt.

TIPS FOR VOKSNE:

2 ss konjakk i eggedosisen gir en rund og fin smak.



17. mai-bløtkake med eggelikør-fromasj

Sukkerbrød:

- 6 egg
- 180 g (2 dl) sukker
- 180 g (3 dl) hvetemel
- 1 ts bakepulver

Pisk egg og sukker til stiv eggedosis. Sikt sammen mel og bakepulver og rør det forsiktig inn i eggedosisen. Stek i smurt form, 24 cm i diameter, ved 160 °C i ca 45 minutter. Hvelv sukkerbrødet på en kakerist.

Eggelikør-fromasj:

- 3 egg
- 1 dl sukker
- 3 dl kremfløte
- 1 1/2 - 2 dl eggelikør
- 7 plater gelatin

Legg gelatinplatene i kaldt vann i ca 5 minutter. Visp eggedosis av egg og sukker. Bland inn pisket kremfløte. Hell vannet fra gelatinplatene og løs dem opp i 1/2 dl kokende varmt vann (vannet skal ikke koke). Rør til all gelatin er oppløst. Hell den oppløste gelatinen i en tynn stråle i fromasjblandingen under omrøring. Sett fromasjen i kjøleskap til den begynner å stivne.

Til fyll og pynt:

- 1 dl appelsin- eller eplejus til dynking
- 5-6 dl kremfløte
- 1-2 dl rørte tyttebær (evt. andre bær)
- 500 g marsipan
- blader av sitronmelisse

Del sukkerbrødet i to og dynk begge bunnene godt med jus. Pisk kremfløten stiv og fordel ca 1/3 på den nederste bunnen. Fordel tyttebær



oppå. Stikk ut midten av den andre kakebunnen ved å bruke en bolle som er ca 15 cm i diameter. Sett sukkerbrød-ringen oppå den nederste bunnen. Av sukkerbrød-sirkelen i midten, kan du skjære til en ekstra ring som bygges oppå den første. Fyll den halvstive fromasjen i "hullet", og sett kaken kjølig til froma-

sjen er helt stiv. Stryk krem på siden og oppå kaken, inntil der fromasjen begynner. Legg en sirkel av matpapir over fromasjen midt oppå kaken. Kjevle ut marsipanen og strekk den til over kaken. Renskjær langs kanten. Skjær eller klipp ut en sirkel av marsipanen midt oppå, slik at eggelikør-fromasjen synes. Drypp gjerne over

litt ekstra eggelikør. Pynt kaken med krem, blader av sitronmelisse og bånd i rødt, hvitt og blått.



Eggegode, søte sauser og kremer

Fløyelsmyke og herlige er de. Og sommerens friske bær roper på dem...

Aggekrem

- 1 vaniljestang eller 1/2-1 ts vaniljesukker
- 4 dl melk
- 6 eggeplommer
- 1/2 dl sukker
- 1 ss maisenna

Skrap ut vaniljefrøene og ha dem i en kjele sammen med resten av ingrediensene. Varm opp under omrøring til kremen begynner å tykne fra bunnen. Trekk kjelen til side hvis det tykner raskere enn du rekker å røre jevnt, ellers kan kremen «sprekke». Sett kjelen tilbake på platen for å tykne videre til passe konsistens. Avkjøl i kaldt vann.

Ingefærsaus

- 1/2 vaniljestang
- 4 dl melk
- 1/2 ss malt ingefær
- 4 eggeplommer
- 1/2 dl sukker
- 1 ts maisenna
- 2 ts finhakket syltet ingefær
- 2 ts lake fra syltet ingefær

Lag sausen på samme måte som vaniljesaus (se under). Syltet ingefær og lake tilsettes etter at sausen er ferdig tyknet. Sausen serveres lunken til for eksempel hermetiske pærer, eplekake eller gammeldags brødpuding (se s. 31).



Utskraping av vaniljefrø

Vaniljesaus

- 1 vaniljestang eller 1/2-1 ts vaniljesukker
- 5 dl melk
- 4 eggeplommer
- 1/2 dl sukker
- 1 ts maisenna

Skrap ut vaniljefrøene og ha dem i en kjele sammen med resten av ingrediensene. Varm opp under omrøring til sausen blir passe tykk. Pass på at den ikke koker. Avkjøl i kaldt vann. Rør under avkjøling for å unngå snerk, eller dryss litt sukker på overflaten.

Romkrem

Romkrem lages på samme måte som eggekrem, men uten vaniljestang. Smak til med noen dråper romessens når kremen er ferdig tyknet.

TIPS:

Du kan bruke eggekrem og romkrem som fyll i kaker. Da kan det lønne seg å tilsette 3-4 plater gelatin til en porsjon rom- eller eggekrem for å få kakefyllet passe stivt.

Sabayonne (Zabaglione)

- 6 eggeplommer
- 150 g sukker
- 2 1/2 dl hvitvin

Pisk eggeplommer og sukker godt og tilsett vinen. Fortsett piskingen i vannbad (dvs. at bollen står i en kjele med kokende varmt vann) til kremen tykner.

Råkkrem

- 3 eggeplommer
- 3 ss sukker
- 2 1/2 dl kremfløte

Pisk eggedosis av eggeplommer og sukker. Rør forsiktig inn pisket krem.



De absolutte favoritt-dessertene

Prøv dem – og si om du er enig! Det er ikke uten grunn at karamellpudding er verdens mest spiste festdessert!

Tropisk fløyelsdessert

2 hjerteformer à 0,75 l
eller 1 form à 1 1/2 l

- 2 1/2 dl sukker
- 5 dl kremfløte
- 1 vaniljestang
- 4 dl mango-yoghurt
- 6 egg
- 12 plater gelatin
- 1 1/2 dl fruktvin eller -saft (tropisk)

Varm opp sukker, fløte og utskrapede vaniljekorn til kokepunktet. Ta kjelen av varmen. Avkjøl. Ha i yoghurt og sammenrørte, silte eggeplommer. Rør i oppløst gelatin (om gelatin s. 27) i en tynn stråle.

Visp inn fruktvin/-saft, hell i formene og sett kaldt til desserten stivner. Pynt med mango ved servering.

Ekte karamellpudding

(6-8 porsjoner)

- 2 dl sukker til glassering
- 6 dl melk eller "Vikingmelk"
- 3 dl kremfløte
- 3 ss sukker
- 1 vaniljestang
- 8 egg

Ha sukkeret i en 1 1/2 l form, og sett den på en middels varm kokeplate. Varm opp sukkeret til det har smeltet og er kastanjebrunt. Drei formen av og til slik at den blir jevnt glassert.

Kok opp melk, fløte, sukker og frøene fra en vaniljestang. Avkjøl blandingen og rør inn lett piskede egg. Sil

blandingens over i den glasserte formen. La formen stå i 10 minutter før den settes i ovnen (Røren "setter" seg, hindrer luftbobler).

Stek karamellpuddingen ved 125 °C i vannbad i ca 2-3 timer. Mot slutten av steketiden kan du kjenne med baksiden av en vætet skje om overflaten er fast. I så fall er puddingen ferdig. Avkjøl i formen til neste dag. Hvelv karamellpuddingen på fat.

Crème brûlée

(6-8 porsjoner)

- 4 dl melk
- 2 dl kremfløte
- 4 ss sukker
- 1 vaniljestang
- 5 egg

Kok opp melk, fløte, sukker og frøene fra en vaniljestang. Avkjøl blandingen noe og rør inn lett sammenpiskede egg. Sil blandingen. Sett ildfaste porsjonsformer i langpannen, hell på så mye varmt vann at det står halvveis opp på formene. Fordel blandingen i formene og stek ved 125 °C i ca 40 minutter eller til kremen har stivnet.

Dryss 1 ts sukker over hver og la porsjonsformene stå 2-3 minutter under varm grill (eller bruk en skibrenner) til sukkeret har karamellisert seg. Server crème brûlée som den er eller med følge av frukt eller bær.

Tips:

Crème brûlée kan gjerne stivnes dagen før, mens karamelliseringen må gjøres like før servering.

Gammeldags brødpudding med rom og rosiner

(1 1/2 l form)

- 100 g lyse rosiner
- 3/4 dl rom, evt. konjakk
- 250 g daggammel loff u/skorpe
- 125 g sukker
- 100 g smør
- 6 egg
- 5 dl melk
- 1 ts vaniljesukker
- 1/2 ts sitronsaft
- 3/4 ts malt kanel
- 1 eple

La rosinene trekke i rom i 1/2 time eller over natten. Skjær brødet i terninger og fordel dem på en stekeplate. Rist dem i stekeovnen ved 225 °C i ca 5 minutter til de er tørre. Pisk sammen sukker, smeltet smør, egg, melk, vaniljesukker, sitronsaft og kanel i en stor bolle. Skrell eplet og skjær det i små terninger. Ha dem i bollen sammen med brødterninger, rosiner og rom. La væsken få trekke inn i brødet. Fyll blandingen over i en brødform som er kledd med bakepapir i bunnen. Stek brødpuddingen i vannbad nederst i stekeovnen ved 175 °C i ca 1 time. Server den varm eller lun med vaniljesaus, ingefærsaus eller rød saus.



Kaldt, varmt og himmelsk...

Noen eggedesserter bare smelter på tungen, og er vanvittig gode!
La deg rive med...

Appelsiner i skyene

(4 porsjoner)

- 4 mellomstore appelsiner
- saften av 2 røde grapefrukter eller appelsiner
- 2 eggehviter
- 2 dl melis

Marengs:

- 2 eggehviter
- 1 dl melis

Skjær et lokk av appelsinene og skjær forsiktig ut fruktkjøttet. Press saften ut av appelsinkjøttet gjennom en sikt eller fruktpresse. Bland 1/2 l saft fra appelsiner og grapefrukt.

Sett saften i fryseren og rør i den av og til, til den begynner å stivne. Stivpisk eggehvitene og vend inn melis. Rør den forsiktig inn i isen. Sett den tilbake i fryseren og rør i den av og til. Isen er ferdig frosset etter ca 4 timer. Sett appelsinskallene inn i fryseren slik at de er kalde før isen blir fylt i. Lag marengs og sprøyt den på toppen. Sett de fylte appelsinene høyt i stekeovnen ved 220 °C til marengsen såvidt får farge. Legg på appelsinlokket og server straks.

Hjemmelaget is

- 3 eggeplommer
- 1 dl sukker
- 3 dl kremfløte

Smakstilsetning (velg én):

- 2 dl solbær, evt. andre bær (bør være tint)
- 1/2 plate revet kokesjokolade
- 2 ss finhakket sitronmelisse

Pisk stiv eggedosis av eggeplommer og sukker. Bland inn stivpisket kremfløte og en smakstilsetning. Frys til is.

Englenes lune pannekaker

1/2 porsjon pannekaker (se side 25)

Fyll:

- 80 g smør
- 2 ss melis
- 4 egg
- 1/2 dl crème fraîche
- 400 g cottage cheese
- 1 ts vaniljesukker
- 2 ss melis
- 1 ts revet sitronskall
- 40 g rosiner

Rør sammen smør og melis i en matprocessor. Skill eggene og tilsett eggeplommene. Ha i crème fraîche, cottage cheese, vaniljesukker og sitronskall. Stivpisk eggehviter og melis og bland i massen sammen med rosiner. Fordel fyllet på pannekakene og brett dem sammen. Legg pannekakene i en smurt, ildfast form og stek dem ca 20 minutter ved 225 °C. Sikt over melis og server pannekakene straks med krem eller is.

Multer i himmelseng

(4 porsjoner)

Sukkerbrød:

- 3 egg
- 90 g sukker
- 90 g hvetemel
- 1/2 ts bakepulver

- 3-4 dl multer
- 2-3 dl crème fraîche

Marengs:

- 3 eggehviter
- 2 dl sukker

Pisk stiv eggedosis av egg og sukker. Vend inn mel iblandet bakepulver. Hell røren i en smurt springform, 22-24 cm i diameter. Stek sukkerbrødet nederst i stekeovnen ved 160 °C i ca 25 minutter. Avkjøl sukkerbrødet på rist.

Legg sukkerbrødet tilbake i springformen. Dekk bunnen med multer og fordel crème fraîche over. Pisk eggehvitene halvt stive og tilsett sukkeret under fortsatt pisking til seig marengs. Fordel marengsen på toppen i formen, gjerne med sprøytepose. Sett formen høyt i stekeovnen ved 200 °C i ca 15 minutter. Du må titte litt inn i ovnen underveis for å unngå at marengsen blir brent. Det som gjør denne kaken spesielt god er kombinasjonen av to lag med søtt og to lag med syrlig imellom.



Styrkende eggedrikker

Enten du trenger et påfyll eller står foran en større prestasjon..
Eggedrikkene her styrker både kropp og sjel!

Rom-eggetoddy

(per porsjon)

Rør sammen 2 eggeplommer og 1 ss sukker i et krus. Rør inn et lite glass rom. Klem i saften av en sitronbåt og fyll opp kruset med kokende varmt vann. Rør godt.

Egg-shake

(2-3 porsjoner)

- 4 eggeplommer
- 3 dl melk
- 1 ss sukker
- 2 ss sitronsaft
- 5 dl vaniljeis eller annen is

Bland alle ingrediensene i en hurtigmikser og kjør det sammen til en kald, nydelig shake.

Næringsbombe

(2 porsjoner)

- 4 eggeplommer
- saften av 4 appelsiner eller 4 dl appelsinjus
- 4 ts sukker

Pisk først sammen eggeplommer og sukker. Tilsett appelsinsaft og pisk godt til sukkeret er oppløst og eggedrikken er lett og luftig, uten at det blir for mye skum.

Eggelikør

- 1/2 l H-melk
- 300 g sukker
- 5 eggeplommer
- 1 ss vaniljesukker
- 1/2 l 60% sprit

Kok opp melk og sukker. Visp sammen eggeplommer og vaniljesukker. Slå den kokende varme melken over eggeblandingen og rør godt, så det tykner litt. Sil blandingen og avkjøl. Bland i sprit, rør godt og oppbevar kaldt.

Styrkedrikk

(per porsjon)

- 1 eggeplomme
- 3 ss sukker
- 1 beger naturell yoghurt
- saften av 1/2 sitron
- saften av 1 appelsin

Pisk eggeplommen med sukkeret. Tilsett yoghurt, sitron- og appelsin-saft og rør drikken lett sammen.

Eggnog

- 6 egg
- 1 1/2 dl sukker
- 12 dl melk
- 2 ts vaniljesukker
- 1 1/2 dl konjakk
- 5 dl kremfløte
- revet muskatnøtt

Visp sammen egg og sukker i en kjele og tilsett melk. Varm opp blandingen på middels til lav varme under konstant omrøring til den er så tykk at den "henger" på en skje (vær tålmodig – det tar litt tid). Tilsett vaniljesukker og konjakk og avkjøl i kaldt vannbad under omrøring. Sett eggnogen kaldt i minst 3 timer eller over natten. Stivpisk kremfløten og vend den inn i eggnogen. Dryss lett over med revet muskatnøtt.

Tips:

Server eggnog fra en bolle som står i is.

Eggebowle

(5-6 porsjoner)

- 10 eggeplommer + 2 egg
- 10 ss sukker

Server eggebowle som starten på et hyggelig selskap. Pisk en stor porsjon eggedosis og la hver gjest smake den til med det de måtte ønske, fra jus til hvitvin, rom eller konjakk. Kald kaffe eller kakao er også godt i en eggebowle.



Smoothie

(per porsjon)

- 1 banan
- 1 dl appelsinjus
- 2 dl bær (friske eller frosne)
- 2 isbiter (hvis bærene er friske)
- 2 eggeplommer

Kjør alle ingrediensene raskt sammen i en hurtigmikser.



Postboks 4233 Nydalen, 0401 OSLO
Telefon: 22 79 87 00. Telefaks: 22 79 87 01
Internett: www.egg.no • E-post: post@egg.no



OPPLYSNINGSKONTORET
FOR EGG OG HVITT KJØTT

Rekvisitter: Christiania Glasmagasinet. Kremmerhuset. Mique. Fotograf: Lisa Westgaard