

KÖKETS VIKTIGASTE RÅVARA

Recept med svenska ägg



Att äta ägg är klimatsmart, det är en bra proteinkälla och dessutom vitaminrikt. Svenska ägg är kanske kökets viktigaste råvara, även om det ibland är lite av en doldis och kanske inte alltid spelar huvudrollen i maträtten. Titta efter ursprungsmärkningen Från Sverige när du handlar ägg, då vet du att ägget är spårbart, certifierat och kontrollerat.



Dagens konsumenter vill veta varifrån maten kommer och många väljer mat där hela kedjan – från uppfödning, förädling till förpackning och kontroll – har skett i Sverige. Branschorganisationen Svenska Ägg har ett omfattande certifieringsprogram som garanterar att den svenska äggproduktionen uppfyller hårda krav inom djurvälstånd, livsmedelssäkerhet, smittskydd och produktkvalitet.

Alla certifierade ägg är märkta med en rosa check. Och äggförpackningar som är märkta med ursprungsmärkningen Från Sverige innehåller certifierade ägg. Det betyder att äggen är kontrollerade och checkade i alla led, från värphönornas foder till det packeri som levererar ut äggen till butiken.

Om en sammansatt produkt, till exempel majonnäs och färdiggjorda pannkakor, är märkt med Från Sverige betyder det att den alltid innehåller 100 procent svenska ägg.

Här hittar du recept med kökets kanske viktigaste råvara, en riktig stjärna som ändå är lite av en doldis: Det svenska ägget.

Amerikanska pannkakor

MED JORDGUBBAR, HONUNG OCH KARDEMUMMA | 4 PORTIONER

Här förvandlas äggen, tillsammans med lite smör och mjölk, till fluffiga, tjocka och oemotståndligt goda små plättar i amerikansk stil. Ringla honung över och servera med jordgubbar och lite kardemumma. Perfekt till brunchen!



INGREDIENSER

40 g smör
2 ägg
2 dl mjölk
220 g (ca 3 ½ dl) vetemjöl
2 tsk bakpulver
salt och smör (att steka i)

TILL SERVERING

jordgubbar
honung
krossade kardemummakärnor

GÖR SÅ HÄR

Smält smöret och låt det svalna något.

Vispa ägget och blanda ner mjölken. Blanda vetemjöl, bakpulver och en nypa salt och vispa ner i ägg- och mjölkblandningen.

Värm en stekpanna till medelhög temperatur. Stek små plättar i smör, till fin färg.

Servera pannkakorna med jordgubbar, honung och kardemumma.

Ägg florentine | 4 PORTIONER

Här är verkligen ägget stjärnan i köket! Servera med egengjord hollandaise – det här är den perfekta rätten för dig som vill briljera lite extra till frukost, lunch och brunch. Florentine betyder att det är ägg med spenat, medan ägg Benedict är ägg med skinka.

INGREDIENSER

4 skivor toastbröd
150 g bladspenat
1 schalottenlök, finhackad
smör och salt

HOLLANDAISE

100 g smör
2 äggulor
1 msk pressad citronjuice
salt

POCHERADE ÄGG

4 ägg
2 liter vatten
1 tsk salt
1 tsk ättika

TILL SERVERING

200 g kallrökt lax, skivad

GÖR SÅ HÄR

Smält smöret på låg värme. Dra kastrullen åt sidan och låt proteinet (det vita) sjunka till botten. Vispa samman äggulor och citron i en bunke. Ställ bunken i ett varmt vattenbad och vispa tills blandningen är krämig. Lyft ur bunken ur vattenbadet och vispa sakta ner det smälta smöret i äggblandningen. Var noga med att inte få med bottenskiktet. Smaka av med salt.

Koka upp vattnet, ättikan och saltet i en vid kastrull. Vrid ner temperaturen så att vattnet endast sjuder. Kläck ner ägget försiktigt i vattnet. Låt det sjuda sakta några minuter tills vitan stannat och gulan fortfarande är lös. Lyft upp ägget med en hålslev och upprepa proceduren med de andra äggen.

Smörstek brödsnivorna på medelhög temperatur.

Fräs spenaten och löken i smör ett par minuter på medelhög temperatur.

Lägg spenaten på toastbröden och toppa med äggen och hollandaisesåsen.

Servera med den rökte laxen.

Ägg:
Klimatsmart
och gott!





Ägg:
Näringstätt!



Varm svampsallad

MED ROSTADE HASSELNÖTTER, PICKLAD JORDÄRTSKOCKA OCH STEKT ÄGG | 4 PORTIONER

Sunny side up – ett perfekt stekt ägg med fast vita och krämig gula är både gott och vackert. Här får ägget verkligen huvudrollen ovanpå den varma svampsalladen. Hasselnötterna ger det rätta crunchet.

INGREDIENSER

300 g blandad svamp,
skuren i bitar
½ gul lök, finhackad
4 ägg
50 g rucola
50 g (ca ½ dl) rostade hasselnötter, hackade
olivolja och salt

CITRON- OCH SALVIADRESSING

1 citron, finrivet skal
och 2 msk juice
½ dl olivolja
2 msk strimlad salvia
salt

RÅPICKLAD JORDÄRTSKOCKA

300 g jordärtskocka, tunnhylvad
1 dl ättika
1 dl strösocker
2 dl vatten
salt

GÖR SÅ HÄR

Koka upp ättika, socker och vatten med en nypa salt. Kyl ner lagen och lägg ner jordärtskockan. Låt marinera i minst 30 minuter. Håll av lagen före servering.

Blanda ingredienserna till dressing och smaka av med salt.

Stek svampen i olja några minuter till fin brynt färg. Tillsätt löken och stek vidare i en minut. Stek äggen sunny side up i olja på medelhög temperatur. Fördela rucolan på fyra tallrikar och toppa med svampen och äggen. Ringla över dressing, strö över hasselnötterna och lägg på jordärtskockan.





Bakade ägg

I BÖN- OCH CHORIZORAGU MED FÅROST OCH MYNTA
4 PORTIONER

En lättlagad middagsrätt där du avslutningsvis knäcker ner äggen direkt ovanpå ragun i ugnformen och ugnsbakar dem. Och så lite smulad fårost ovanpå det!



Ägg:
Protein-
bomb

INGREDIENSER

150 g rå chorizo, tärnad
1 röd paprika, tärnad
½ gul lök, finhackad
1 vitlöksklyfta, finhackad
500 g krossade tomater
2 msk balsamvinäger
2 krm chiliflakes
1 tsk malen spiskummin
250 g kokta vita bönor
4 ägg
olivolja och salt

TILL SERVERING

150 g får- eller fetaost
2 msk finstrimlad mynta

GÖR SÅ HÄR

Värm ugnen till 170°. Fräs chorizo, paprika, lök och vitlök i olivolja, ett par minuter på medelhög temperatur. Häll på tomater, vinäger och kryddor. Koka i cirka 10 minuter och tillsätt därefter bönorna och blanda runt.

Häll upp ragun i en ugnsfast form eller stekpanna. Knäck ner äggen och ugnsbaka cirka 15 minuter tills äggen stannat.

Smula över osten och strö över myntan.

Hamburgare

MED STEKT LÖK, STEKT ÄGG OCH PEPPARROTSKRÄM | 4 PORTIONER

En riktigt smakrik burgare där ägget är toppen på verket. Pepparrotskrämen ger burgaren det rätta stinget.



INGREDIENSER

600 g hamburgerfärs
4 hamburgerbröd
4 ägg
4 krispiga salladsblad
olja, salt och svartpeppar

STEKT LÖK

300 g (2-3 lökar) gul lök, skivad
smör och salt

PEPPARROTSKRÄM

1 ½ dl crème fraîche
1 msk senap
2-3 msk riven pepparrot
salt

GÖR SÅ HÄR

Blanda ingredienserna till pepparrotskrämen och smaka av med salt.

Stek löken i rikligt med smör cirka fem minuter tills den är fint brynt. Smaka av med salt.

Forma burgarna. Stek burgarna i olja, 1-2 minuter på varje sida på medelhög temperatur. Krydda med salt och svartpeppar.

Stek brödet på snittytorna till fin rostad färg. Stek äggen sunny side up i olja på medelhög temperatur.

Montera ihop hamburgarna.

Ägg:
Rikt på
D-vitamin!



Toppade ägg

8 BUFFÉPORTIONER

Kärt barn har många namn, de här toppade äggen kallas även för remouladägg eller matjessillägg. Klassiska smaker som är lika uppskattade på påskens buffébord som till andra högtider.

INGREDIENSER

8 ägg, kokta och delade

DANSK REMOULAD

½ dl majonnäs
35 g pickels, finhackade (utan lag)
¼ gul lök, finhackad
1 krm curry
salt

MATJESSILLRÖRA

50 g matjessill, fintärnad (utan lag)
50 g prästost, fintärnad
½ dl crème fraiche
1 msk gräslök

TILL SERVERING

1 dillkvist
½ dl rostad lök
smörgåskrasse



GÖR SÅ HÄR

Blanda ingredienserna till remouladen och smaka av med salt. Blanda ingredienserna till matjessillröran.

Toppa ägghalvorna med rörorna.

Toppa matjessilläggen med några små dillkvistar. Toppa remouladäggen med lite rostad lök och smörgåskrasse.



Pasta "äggonara"

4 PORTIONER

Stek den kokta spagettin med äggen ett par minuter. I med ost och örter. Toppa med äggula. Klart!

INGREDIENSER

400 g torkad spaghetti
1 vitlöksklyfta, finhackad
4 ägg
150 g parmesanost (alternativt Präst eller Västerbottensost), finriven
300 g gröna ärter
4 äggulor
olivolja, salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

Koka spagettin al dente, enligt anvisning på förpackningen.

Värm en stekpanna med olivolja till hög temperatur. Häll ner spagettin och äggen och stek i ett par minuter. Tillsätt osten och ärtorna och rör runt ordentligt. Späd med ett par matskedar vatten om det behövs. Smaka av med salt och svartpeppar.

Lägg upp spagettin i fyra djupa tallrikar och toppa med äggulorna.

Ägg:

Vitamin-
piller

Stekta äggnudlar

MED ÄGG, ZUCCHINI, PAK CHOI OCH SOCKERÄRTOR SAMT JORDNÖTTER OCH PICKLAD INGEFÄRA
4 PORTIONER

Ägg passar bra med asiatiska smakkompisar. Knäck bara ner äggen i nudlarna och rör runt. Toppa med koriander, jordnötter och picklad ingefära. Himmelskt!

INGREDIENSER

300 g torkade äggnudlar
150 g zucchini, halverad
och skivad
2 små pak choi, plockade blad
150 g sockerärter, skivade
1–2 chili, skivade
1 vitlöksklyfta, finhackad
4 ägg
olja och salt

DRESSING

1 msk japansk soja
¾ dl ostersauce
1 msk risvinäger
1 msk sesamolja

PICKLAD INGEFÄRA

1 dl ättika
1 dl strösocker
2 dl vatten
65 g ingefära, skalad
och tunt hyvlad

TILL SERVERING

1 dl jordnötter, hackade
1 knippe koriander

GÖR SÅ HÄR

Blanda ättika, socker och vatten i en kastrull och koka upp.

Lägg ner ingefäran i den varma lagen och låt den ligga i tills lagen svalnat helt.

Blanda ingredienserna till dressing.

Tillaga äggnudlarna enligt anvisningen på förpackningen. Värm en stekpanna till högsta temperatur. Stek nudlarna och grönsakerna med chilin och vitlöken i olja ett par minuter. Knäck ner äggen, rör runt och tillsätt därefter dressing. Stek vidare ett par minuter och smaka av med salt.

Lägg upp nudlarna och toppa med jordnötter, koriander och den picklade ingefäran.

Ägg:
Lågt
klimat-
avtryck!

Päronpaj

MED VIT CHOKLAD OCH HALLON | 8–12 PERS

Här gömmer sig kökets kanske viktigaste råvara i en söt äggstanning som bäddar in de inkokta päronen. Toppa med härliga hallon och vit choklad.

INGREDIENSER

3 inkokta päron, urkärnade och skurna i fyra bitar vardera

PAJDEG

100 g smör
3 3/4 dl (225 g) vetemjöl
1/2 dl strösocker
1 tsk vaniljpulver
1/2 tsk bakpulver
1 ägg
1 krm salt

SÖT ÄGGSTANNING

3 dl vispgrädde
1 1/2 dl (45 g) strösocker
3 ägg
1/4 citron, finrivet skal
1 krm salt

TILL SERVERING

hallon
vit choklad



Ägg:
Gott!



GÖR SÅ HÄR

Värm ugnen till 200°.

Lägg alla ingredienser till pajskalet i en matberedare. Mixa snabbt ihop till en deg. Klä en pajform med degen och nagga med en gaffel. Låt vila i frysen cirka 30 minuter (förhindrar att degen glider ner vid förgräddning).

Förgrädda pajskalet i cirka 15 minuter.

Vispa samman ingredienserna till äggstanningen. Placera päronen i pajskalet och håll på stanningen. Grädda pajen på 150° i cirka 30 minuter tills fyllningen stannat. Låt pajen svalna.

Toppa pajen med färska hallon och riv över lite vit choklad.

Pavlova

MED VANILJKRÄM, FÄRSKA BÄR OCH PISTAGE | 7 PORTIONER

Lite av en dröm och så enkel att göra. Äggvitorna blandat med socker och citronsaft blir den allra ljuvligaste maräng. Pricken över i är vaniljkrämen, bären och pistagenötterna.

INGREDIENSER

PAVLOVA (räcker till cirka 7 pavlovor)

100 g (ca 3 st) äggvita

200 g (ca 2 dl) strösocker

½ tsk pressad citron

VANILJKRÄM

1 dl vaniljkräm

½ dl vispgrädde

TILL SERVERING

jordgubbar

hallon

blåbär

pistagenötter, hackade

GÖR SÅ HÄR

Värm ugnen till 100°.

Blanda äggvitor, socker och citronsaft i en rostfri bunke tillhörande en köksassistent och ställ den i ett varmt vattenbad. Vispa sedan marängen över vattenbadet tills den är 60°. Sätt den då i köksassistenten och vispa tills du har en sval, glansig och fast maräng. Klicka ut marängen på en ugnsplåt med bakplåtspapper.

Grädda marängerna i 60 minuter och låt de sedan stå kvar på eftervärmen – sätt en sked i ugnspöppningen så det kommer in luft.

Blanda vaniljkrämen och vispgrädden och vispa till en fin luftig vaniljkräm.

Skär av toppen eller krossa toppen på pavlovorna. Fyll dem med vaniljkräm, bär och pistagenötter.



Ägg:

Lätt att variera!



Svenska Ägg är branschorganisation för svensk äggnäring.
Medlemmar är kläckerier, unghönsuppfödare, äggproducenter,
äggpackerier och fodertillverkare.



Svenska Ägg
Klustervägen 13
585 76 Vreta Kloster
svenskaagg.se

Följ oss gärna på Instagram och Facebook!

📷 @svenskaagg

📘 svenskaagg