

Æggets dag 2015

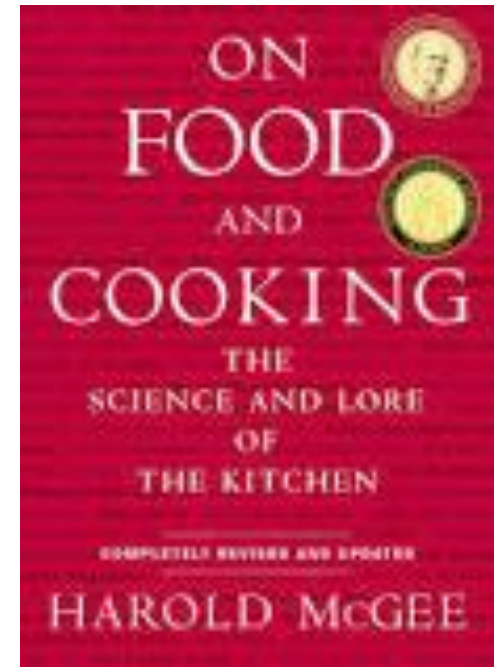
Optimal **tilberedning** af æg

Udarbejdet på baggrund af æggets kemi af Harold McGee , gennemtestede tilberedningsmetoder fra

America´s Test Kitchen og
testet i et forbrugerkøkken

af

Grethe Andersen



Æg



Æg er

- hurtig, nem og billig mad
- mange næringsstoffer – protein, vitaminer og mineraler
- lav klimaaftryk – lavest blandt animalske fødevarer 2 kg CO₂ pr. kg
- lang holdbarhed

Æg bør tilberedes, så det er en kulinarisk fornøjelse at spise retter med æg!

Kogte æg



- Et perfekt blødkogt æg – hviden skal være godt 82 grader – så den er fast og blommen mindre end 70 grader – så den er flydende.
- Det fås bedst ved at komme dem i kogende vand, så hviden får varme nok til at blive fast, før varmen når blommen, som jo skal være flydende!



Et perfekt hårdkogt æg- hviden skal være fast og blommen skal være ensartet fugtig. Det kan nemt gå galt! Hvis hviden får for meget, vil den blive gummiagtig - og blommen tør og smuldrende evt. med en grøn ring.



- Det sker bedst ved at komme dem i koldt vand, bringe det i kog og derefter lade dem stå i gryde med låg uden varme i 10 minutter. Med denne metode er det umuligt at overkoge æggene.

Blødkogte æg- fast hvide og flydende blomme

Metoden kan bruges til 1- 6 æg – bare de kun ligger i ét lag.

Bring 1¼ cm vand i kog i en gryde med låg over middel - høj varme. Damp sørger for, at temperaturen er ens – 100 grader.



Kom æggene forsigtigt i gryden.



Læg låg på og fortsæt kogningen ved damp i 6½ minut.

Tag låg af. Hæld koldt vand over æggene i gryden i ca. 30 sekunder.



Tag æggene op og server dem. Eller pil dem til diverse retter. Slå den tykke ende i bordet – se foto og pil dem. Det er meget nemt!

Kolde blødkogte æg fra køleskab kan genopvarmes. Bring godt 1 cm vand i kog - som ovenfor. Kom de kogte æg i og kog 3½ minut.



Du´r ikke til blødkogte æg



Vandet er 100 grader, når det koger og det første æg kommes i .



Vandet er knap 99 grader, når der er kommet 4 æg i, og det tager 1 minut at få det op på 100 grader igen.



Vandet er 94 grader, når der kommer 6 æg i, og det tager 2 minutter at få det op på 100 grader igen.

Hårdkogte æg – hviden skal være fast og blommen ensartet fugtig

Metoden kan bruges til 1- 12 æg – bare de kun ligger i ét lag.



Læg æggene i ét lag i en gryde – dæk æggene med 2½ cm vand.

Bring det i kog over høj varme.



Når det koger med bobler, lægges låg på – gryden tages af varmen og lad den stå 10 minutter. Dvs. æggene koges ved eftervarme fra vandet.

Fyld en skål med koldt vand og evt. isterninger. Kom de kogte æg i i 5 minutter.



Tag dem op og pil æggene. Se foto.



Hårdkogte æg – hvad kan gå galt?

Brug kold vand – med varm eller lunken vand bliver opvarmningstiden for kort.

For lidt vand - de vil blive kogt for lidt.

For meget vand – de vil blive kogt for meget.

Vandet skal bulderkoge før gryden tages af varmen.

Låget skal passe til gryden og lukke godt.

Metoden passer til L, XL og jumbo æg.

Ved s og m æg beregnes lidt kortere tid.

Isvand stopper ikke kogningen, men skulle gøre det nemmere at pille æggene.

Spejlæg med sprød kant, blød hvide og flydende blomme

Sørg for at panden er ens varm over det hele – lad panden stå på lav varme i nogle minutter. Til 4 æg bruges en stor pande.



Kom 2 tsk olie på panden.

Slå 2 æg ud i en lille skål eller kop. Gør det samme med de 2 andre æg. Tilsæt salt og peber.



Skru op for varmen på panden til middel - høj varme. Når olien er godt varm tilsættes 2 tsk smør. Vip det rundt på panden. Det skal være skummende - lige før det bliver gyldent.

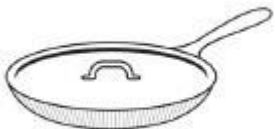


Tilsæt hurtigt æggene fra hver side af panden.

Læg låg på og lad dem stå 1 minut.



Fjern panden fra varmen og lad den stå med låg 15-45 sekunder, hvis blommen skal være flydende og lidt længere tid, hvis blommen skal være fastere.



Røræg – blød og lige netop stivnet



8 æg + 2 æggeblommer giver en mere intens æggesmag, mere fedt at emulgere og nedsæt risiko for overtilberedning.

0,6 dl fløde, ca. 18% fedt er optimal for smag. Evt. piskefløde + mælk.

Væske er vigtigt, da vandet laver damp, som får røræg til at hæve.

Bland æg, væske, salt og peber stille og roligt med en gaffel.

Salt gør det mere mørt og skal tilsættes inden stegning.

Brug en forholdsvis lille pande – her godt 25 cm. (Det er bedst at have æggemassen i et tykt lag, så dannes der mere damp). Start ved middel - høj varme. Smelt 1 spsk smør – skal ikke være gyldent. Kom æggemassen på, lad den stivne langs kanten og skub massen mod midten med en fadskraber. Når massen er så stivnet, at den kan dele sig som på øverste foto, skrues ned til lav varme. Fjern evt. panden, hvis det er masseplader!



Røræg – hvad gik galt?

Tilberedt hurtigt over høj varme

Det giver en tør og gummiagtig røræg.
Den har fået for længe- er overtilberedt



Tilberedt ved lav varme

Det giver en "løs" smuldrende røræg som ligner en creme med klumper.



Omelet



Bland 2 æg, salt og peber med en gaffel.

Pande på 20-24 cm varmes op med ½ tsk smør ved middel- høj varme.

Når smørret er på vej til at blive gyldent, kommes æg på panden. Når kanten begynder at stivne, skub ind mod midten og vip panden, så æggemassen fordeler sig på panden og bliver stiv. Forsæt indtil overfladen stadig er fugtig. Giv den lidt tid, så den bliver gylden i bunden.

Fold kanten ind. Når den skal over på tallerknen: Hold langt nede på hanken og læg pandens kant på tallerknen og rul den forsigtigt over og fold den sidste kant over.

Porcheret æg – mange på én gang

Brug en pande med låg.

Kom vand i så det næsten når kanten.

Tilsæt 1 tsk salt og 2 spsk eddike.

Slå æggene ud i tekopper – 1-2 pr. kop.

Kog vandet men uden store bobler på overfladen. Se rolling boil på You Tube.

Hæld æggene i helt nede ved vandoverfladen fx 2 i hver kop fra hver side. Læg låg på. Og fjern panden fra varmen.

Lad dem stå 4 minutter, hvis de skal være medium. 3 minutter for helt flydende eller små æg og 8 æg = 5 minutter og 12 æg = 6 minutter.

Tag æggene op og læg dem på køkkenrulle eller viskestykke.



Porcheret æg- hvad kan gå galt?

- **Brug friske æg –da er hviden er mest sammenhængende/fast.**
- **Ved ældre æg – lad det tynde æggehvite blive i skallen - eller si tynd æggehvite fra inden kogning. Det vil ellers danne skum/æggehvide ”tråde” i kogevandet.**
- **Eddike i kogevandet får hviden til at koagulere hurtigt og samle sig om blommen. Salt giver smag til æggene.**
- **Kom æggene i samtidig, så de bliver ens kogte.**
- **Bulderkoger vandet - vil æggene nemt gå i stykker.**
- **Med en pande er det nemmere at få æggene sikkert i og op af kogevandet.**

Kokketips! Man kan lægge film i en kop, slå ægget ud, lukke filmen om ægget og koge ægget i filmen.

Bagte æg i ramekin-fast hvide/flydende blomme



Lav en fast stuvning fx med spinat.

Varm ovnen op til ca. 225 grader.

Fyld stuvningen i smurte ramekiner - ca. 9 cm/170 ml. Fyld som vist på foto. Brug bagsiden af en teske til at få det op ad siden + "reden" til blommen. Sæt dem på en bageplade midt i ovnen i ca. 7 minutter til de begynder at få lidt farve.

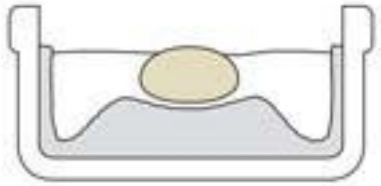
Imens kan æggene slås ud – en kop til hver- pas på blommen ikke går i stykker. Man kan også slå æggene direkte ud i ramakinerne.

Pladen med ramekiner tages ud af ovnen, og et æg kommes forsigtigt i hver ramekin. Sørg for at blommen ligger i "reden". Det gik nemt at slå dem ud direkte i ramekinen.

Stil dem i ovnen igen og bag til hviden er uigennemsigtig - men stadig lidt "levende".

Tag dem ud af ovnen, stil dem på bagerist og lad dem bage færdig ved eftervarmen i ramekinerne ca. 10 minutter. Så er hviden fast og blommen flydende.

Server straks.



Hvad mere.....

Til fyldte æg skal blommen gerne være placeret i midten.

Blommen vil lægge sig i midten, hvis æggebakken placeres på siden eller æggene lægges på en tallerken i køleskabet dagen før.

Det er bedst at tilsætte æg til rørt kagedej (smør og sukker) ét æg ad gangen. Det tager kortere tid at røre dejen, og kagen bliver bedre.

Hjælp forbrugerne til at få lækre kulinariske retter med æg!

Det er ikke svært – det skal bare læres!

Tak for opmærksomheden!

