

Godt
for
dig



AEG

Opskrifter fra hele verden

**Æg giver dig masser af fordele
- samlet i én skal**

INDHOLD

5	CROQUE MADAME
6	EGG BENEDICT MED BRIOCHE & PARMASKINKE
9	SPEJLÆG MED TOMATER OG CHORIZO
10	ÆGGEKUPS MED KYLLING OG SPINAT
13	ÆGGEKUPS MED BACON OG SPINAT
15	MARIE'S MAYO PÅ 7 SEKUNDER
16	MIMOSE ÆG
19	OVNBAGTE ASPARGES MED ÆGGE-VINAIGRETTE OG KØRVEL
20	SHAKSHUKA
23	QUICHE MED PARMASKINE & SEMIDRIED TOMAT
24	NUDELRET MED STRIMLET OMELET
27	BUDDHABOWL MED QUINOA & COURGETTE NUDLER
28	GRØNNE KIKÆRTEPANDEKAGER
30	VIDEN OM ÆG



CROQUE MADAME

TIL 4 PERSONER - CA. 15 MIN.

Du skal bruge

8 skiver groft sandwichbrød, 400 g
25 g smør
4 tsk dijon sennep
4 tsk mayonnaise
8 skiver parma eller serranoskinke
8 skiver ost, 160 g
4 æg
1 tsk smør eller olie

Tilbehør

1 pakke blandede salater, 75 g
Evt. lidt microspirer eller andet grønt
til pynt

Smør alle skiver brød med smør.

Smør herefter 4 skiver med mayonnaise og 4 skiver med sennep.

Fordel skinke og ost på 4 af brødsiverne.

Læg de andre 4 ovenpå

Rist croque madame i en toaster i 6-8 minutter til de er gyldne og sprøde.

Har man ikke en toaster, kan man bruge grillen i ovnen.

Varm fedtstof på en pande ved middel varme. Slå æggen ud på panden og steg dem til spejlæg.

Anret croque madame med et spejlæg på toppen ovenpå en bund af salat. Det er også lækkert at komme salat ind i den færdige croque.

Af Marie Melchior

EGG BENEDICT MED BRIOCHE & PARMASKINKE

TIL 4 PERSONER - CA. 30 MIN.

Du skal bruge

4 briocheboller eller andre hvedeboller, 200g
4 skiver parmaskinke

Hollandaise:

2 æggeblommer
1/4 tsk salt
1 spsk hvidvinseddike
1 spsk citronsaft
100 g smør
2 ægghvider
Salt og peber

Pocherede æg:
4 friske æg, stuetemperatur
2 liter vand
1 dl eddike

Tilbehør

1 bundt purløg

Del æggene i blommer og hvider.

Kom æggeblommer i en foodprocessor og blend med salt.

Varm hvidvinseddike og citronsaft i en kasserolle, til det simrer.

Tænd for foodprocessoren og hæld det varme i, mens der piskes.

Smelt smørret langsomt, det må ikke bruse eller blive brunt.

Blend det smeltede smør i saucen til det tykner lidt.

Pisk æggehviderne stive. Vend hviderne i saucen. Smag til med salt og peber.

Kog vand tilsat eddike i en lille gryde. Skru ned for vandet til det ikke bulderkoger.

Slå et æg ud i en kop.

Lav en hvirvel i vandet og hæld ægget ned midt i hvirvlen. Pocher i 3-4 minutter.

Tag ægget op med en hulske. Skær eller klip eventuelle trevler af. Gentag med de næste æg.

Flæk og rist bollerne anret dem med parmaskinke. Hæld hollandaisesovsen over og læg det pocherede æg på toppen.

Skyl og hak eller klip purløg. Pynt med hakket purløg.

Af Marie Melchior





SPEJLÆG MED TOMATER OG CHORIZO

TIL 4 PERSONER - CA. 15 MIN.

Du skal bruge

100 g chorizo
12 små stilkto­mater
4 æg
1 spsk tørret oregano
Salt og peber

Tilbehør

Lidt basilikumblade til pynt
Ristet rugbrød, 200 g

Skyl to­mater.

Skær chorizo i små tern. Svits chorizo på panden i nogle minutter.

Steg to­materne sammen med chorizo 4-5 minutter. Vend dem undervejs.

Slå æggene ud til spejlæg på panden sammen med chorizo og to­materne.

Krydr med oregano, salt og peber.

Steg spejlæggene til de får gylden kant.

Pynt med basilikumblad

Af Marie Melchior

ÆGGEUPS MED KYLLING OG SPINAT

6 STK - CA. 30 MIN.

Du skal bruge

6 hvedetortillas

1 spsk olivenolie

125 g kogt kylling i tern

6 æg

En pose babyspinat, 100 g, skyllet

25 g revet parmesan

1 muffinform til 6 stk, gerne af metal

Udstik tortillaerne i cirkler på en diameter på ca. 8-10 cm, eller så de er passende til den form, der skal bruges.

Pensl cirklerne med olie.

Fold dem ned i formene.

Varm resten af olien op på en pande.

Steg kyllingen gylden.

Tilsæt spinaten og lad den falde sammen.

Slå et æg ud i hver "cup".

Fordel kyllinge-spinatfyldet oven på ægget i formene.

Drys med revet parmesan.

Bag dem gyldne i 10-12 minutter.

Af Puk Maia ingemann Holm





ÆGGEUPS MED BACON OG SPINAT

6 STK - CA. 30 MIN.

Du skal bruge

2-3 fladbrød, pitabrød eller tortilla, gerne fuldkorn

1 spsk olivenolie eller smør

125 g bacon

6 æg

1 pakke babyspinat, 100 g

Salt og peber

3 spsk revet parmesan

1 muffinsform gerne i metal til 6 stk. eller ramekiner

Tilbehør

Evt. lidt microspirer eller andet grønt

til pynt

Tænd ovnen på 200 grader.

Udstik brødene i 6 cirkler på en diameter på ca. 8-10 cm, passende til den form, der skal bruges.

Pensl cirklerne med olivenolie eller smør dem med smør.

Fold dem ned i muffinforme.

Skær bacon i små tern. Varm en pande ved god varme og rist bacontern, til de er gyldne og sprøde.

Tilsæt babyspinat og lad den falde sammen. Smag til med salt og peber.

Slå et æg ud i hver "cup".

Fordel fyldet oven på ægget i formene. Drys med revet parmesan.

Bag dem gyldne i 10-12 minutter.

Af Marie Melchior



MARIE'S MAYO PÅ 7 SEKUNDER

1 PORTION - CA. 7 SEKUNDER.

Du skal bruge

1 æg
1 spsk dijon sennep
Et nip salt og peber
2½ dl olie

Slå ægget ud i et højt bæger.

Tilsæt sennep, salt og peber.

Hæld olien i.

Sæt stavblenderen i bægeret. Blend på fuld styrke og hold den stille i 5 sekunder.

Løft herefter stavblenderen forsigtigt op på 2 sekunder, mens der piskes.

Det er som magi – så er mayonnaisen klar!

Af Marie Melchior

MIMOSE ÆG

TIL 6 PERSONER - CA. 20 MIN.

Du skal bruge

6 æg
1 spsk grov sennep
3 spsk mayonnaise
1 lille bundt dild
½ citron
Salt og peber
24 pillede rejer, gerne frosne
1 bundt purløg

Tilbehør

Ristet rugbrød, 300 g

Kog æggene 8-9 minutter til de er hårdkogte.

Afkøl dem med koldt vand og pil dem.

Halver æggene, tag blommerne ud og kom dem i en skål.

Læg de halve kogte hvider på et fad.

Rør sennep og mayonnaise i æggeblommerne.

Skyl og hak dild til det svarer til 3 spsk.

Mos det hele sammen med en gaffel til en ensartet konsistens.

Smag til med citronsaft, salt og peber.

Kom cremen tilbage i hver æggehvide.

Skyl og hak eller klip purløg.

Top med rejer og pynt med klippet purløg.

Krydr med friskkværnet peber og lidt flagesalt.

Rist rugbrød.

Af Marie Melchior





OVNBAGTE ASPARGES MED ÆGGEVINAIGRETTE OG KØRVEL

TIL 4 PERSONER - CA. 40 MIN.

Du skal bruge

10-12 gulerødder, ikke for tykke, 450 g, gerne i forskellige farver
1 bundt grønne asparges, 150 g
1 tsk olie
Salt og peber

Æggevinaigrette:
4 æg
1 spsk Dijon sennep
1 citron
Salt og peber
2 spsk olivenolie
1 bundt purløg
1 bundt kørvel

Tilbehør

Hakket purløg og kørve tl pynt

Tænd ovnen på 200 grader.
Skræl gulerødder og skær dem igennem på langs.
Skyl og bræk enderne af asparges.
Læg gulerødder og asparges i et ovnfast fad med bagepapir.
Dryp dem med olivenolie og salt og peber. Bag i 20 minutter i ovnen.
Kog æggene 8-9 minutter til de er hårdkogte. Afkøl dem i koldt vand
Pil æggene og hak dem fint. Mos evt. let med en gaffel.
Rør sennep sammen i en anden skål med saften fra en citron.
Rør olivenolie i lidt efter lidt til dressingen får en cremet konsistens.
Smag til med salt og peber.
Skyl og hak purløg og kørvel. Gem lidt til pynt.
Vend dressing og hakkede krydderurter sammen med hakket hårdkogt æg.
Fordel æggevinaigrette over de færdigbagte grøntsager. Pynt med hakket grønt.

Af Marie Melchior

SHAKSHUKA

TIL 4 PERSONER - CA. 30 MIN.

Du skal bruge

1 skalotteløg, 30 g
1 fed hvidløg
1 rød snack peber, 100 g
2 tsk olivenolie
1 spsk koncentreret tomatpure
2 tsk chiliflager
2 tsk spidskommen
2 tsk paprika
2 dåser flåede og hakkede tomater, a 400 g
1 tsk sukker
Salt og peber
4 æg

Tilbehør

1 lille bundt bredbladet persille
100 g feta
Fladbrød, pitabrød eller andet
hvedebrød, gerne fuldkorn, 200 g

Tænd ovnen på 200 grader.

Pil og hak løg og hvidløg.

Skyl snack peber, fjern kerner og skær den i tern.

Varm olie ved god varme i en gryde, der kan gå i ovnen.

Svits løg og hvidløg til det lige falder sammen.

Tilsæt koncentreret tomatpure og krydderier. Kog ind i et minut.

Tilsæt de flåede tomater og peberfrugttern, skru ned til svag varme og lad det simre i 10 minutter.

Smag til med sukker, salt og peber.

Lav fire fordybninger i tomatsaucen og slå æggene ud i hvert "hul".

Sæt gryden i ovnen og bag 6-8 minutter til æggene lige sætter sig.

Eller læg låg på gryden, skru ned til middel varme og lad den stå 6-8 minutter.

Skyl og hak persille groft.

Pynt med hakket persille og smuldret feta.

Server varmt brød til.

Af Marie Melchior





QUICHE MED PARMASKINE & SEMIDRIED TOMAT

TIL 6 PERSONER - CA. 1 TIME.

Du skal bruge

Tærtedej:

200 g hvedemel gerne 100 g hvedemel og 100 g hvid hvedemel
1 spsk tørret oregano
40 revet ost, fx parmesan
75 g koldt smør i tern
1 æg

Fyld:

4 æg
1 dl fraiche 9 %
¼ tsk salt
¼ tsk peber
1 courgette, 150 g
50 g semidried tomat
75 g parmaskinke
100 g revet ost, fx emmentaler

Tilbehør

1 lille bundt basilikum
Blandet grøn salat, 600 g

Bland mel, tørret oregano og revet ost i en stor skål.
Tilsæt koldt smør i tern. Ælt med hænderne til en dej.
Pisk ægget sammen og ælt det i dejen. Tilsæt evt. 1-2 spsk vand, hvis dejen ikke vil samles.
Sæt dejen i køleskab i 30 minutter.
Tænd ovnen på 200°.
Rul dejen ud på et melstrøet bord til en cirkel på ca. 30 cm i diameter.
Kom dejen i tærteformen og prik den med en gaffel.
Pisk æg, fraiche, salt og peber sammen. Hæld æggeblandingen i tærteformen
Skyl courgette og skær den i skiver.
Læg courgetteskiver, semidried tomat og strimler af skinke ned i æggeblandingen.
Drys med revet ost.
Bag quichen sprød og gylden i 20-25 minutter. Afkøl tærten på en rist.
Pynt med basilikumblade og server med en blandet grøn salat.

Af Marie Melchior

NUDELRET MED STRIMLET OMELET

TIL 4 PERSONER - CA. 50 MIN.

Du skal bruge

Marinade:

1 lille stykke frisk ingefær
2 spsk brun farin
1 dl soja
1 tsk sambal oelek (chilipasta)
250 g udon nudler eller andre nudler

Omelet:

2 æg
1 tsk chiliflakes
1 tsk olie

Grøntsager:

1 courgette, 250 g
1 skalotteløg, 30 g
1 fed hvidløg
250 g blandede svampe (f.eks. østershatte, shiitake, kejserhat og champignon)
2 tsk olie

Tilbehør

5 forårsløg, 75 g
1 bundt frisk koriander, kan udelades
3 spsk saltede peanuts, 30 g

Riv ingefær på den grove side af rivejernet, der skal bruges 2 spsk. Rør det sammen med brun farin, soja og sambal oelek. Kog nudler efter anvisning på pakken. Hæld vandet fra og afkøl dem med koldt vand. Pisk æg sammen med chiliflakes. Varm olie på en sliplet pande ved middel varme. Hæld sammenpisket æg på panden til en tynd omelet. Steg omeletten 4-5 minutter på hver side til den er gylden. Tag omeletten af og rul den sammen til en rulle. Skyl courgette og halver den på langs. Skær den i skiver. Pil og hak skalotteløg og hvidløg helt fint. Rengør svampe og skær dem i mindre stykker. Opvarm olie på en pande ved god varme. Svits hvidløg og løg til de er klare. Tilsæt courgette og svampe. Steg ved høj varme i 5-6 minutter til svampe og courgetter får farve og bliver møre. Hæld dressingen over. Skru ned til middel varme og varm det hele godt i gennem. Smag til med salt og peber. Skær omeletrullen i skiver og drys dem over retten. Skyl forårsløg og skær dem i mindre stykker. Skyl koriander. Pynt med forårsløg, korianderblade og peanuts.

Af Marie Melchior

Side 24





BUDDHABOWL MED QUINOA & COURGETTE-NUDLER

TIL 6 PERSONER - CA. 30 MIN.

Du skal bruge

350 g quinoa
2 lime
2 tsk olivenolie
Salt og peber
6 æg
200 g grønkål
1 courgette, 250 g
12 små dadeltomater

3 avocado
50 g feta
2 tsk chiliflager
6 spsk solsikkefrø
2 tsk olivenolie
1 spsk limesaft

Tilbehør

Groft hvedebrød, 300 g

Skyl quinoa i koldt rindende vand. Kog quinoa efter anvisning på pakken.

Hæld vandet fra i en si og kom quinoa i en skål.

Pres saften af limefrugterne, gem 1 spsk. Bland quinoa med limesaft og olivenolie. Smag til med salt og peber.

Kog æggene i 8 minutter, de skal være næsten hårdkogte. Hæld vandet fra og afkøl med koldt vand. Pil æggene og skær dem i halve.

Skyl grønkål og hak det i mindre stykker. Kom hakket grønkål i et dørslag og hæld kogende vand over så kålen lige falder sammen og får en smuk grøn farve.

Skyl courgette og riv den i "nudler" med et juliennejern eller en spirelli.

Skyl og halver tomater.

Halver avocado, fjern sten og skær i skiver.

Smuldr feta.

Fordel alle tingene i "bunker" i seks skåle eller på et stort fad.

Drys med chiliflager og solsikkefrø.

Dryp med olivenolie og limesaft.

Af Marie Melchior

GRØNNE KIKÆRTEPANDEKAGER

TIL 4 PERSONER - CA. 45 MIN.

Du skal bruge

Dej:

160 g kikærtemel

3 æg

5 dl mandeldrik

½ tsk salt

100 g spinat

1 lille bundt bredbladet persille

2 spsk kokosfedt til stegning

Fyld:

1 dåse kikærter, 240 g

1 tsk kokosfedt

1 spsk sesamfrø

1 spsk chiliflager

300 g kogt kylling i mindre stykker

300 g spidskål

1 tsk ristet sesamolie

Tilbehør

1 lille bundt mynte

1 lille bundt koriander

50 g saltede mandler

Evt. 2 dl creme fraiche

Rør kikærtemel, æg, mandeldrik og salt sammen i en skål.

Skyl spinat og persilleblade, hak groft og kom det i skålen.

Blend med en stavblender til en ensartet konsistens, der bliver grøn.

Smelt lidt fedtstof på en pande ved god varme.

Bag pandekagerne i ca. 3 minutter på hver side til de er gyldne.

Steg kikærter i kokosfedt ved god varme sammen med sesamfrø og

chiliflager til de bliver gyldne og sprøde.

Tilsæt kylling og varm det hele godt igennem.

Snit spidskål helt fint. Vend spidskål og sesamolie i lige til sidst.

Skyl mynte og koriander. Pynt med mynteblade og koriander og evt. microspirer.

Drys med groft hakkede, saltede mandler. Server evt. creme fraiche til.

Af Marie Melchior



I Danmark skal alle æg, du kan købe i butikkerne, være stemplet med en kode.

Det første tal i koden angiver produktionsformen, bogstaverne angiver produktionslandet og de sidste tal er landmandens nummer (CHR-nummer).

Det betyder, at ægget kan spores hele vejen tilbage til landmanden.

Produktionsform

0 = Økologiske æg | 1 = Frilandsæg | 2 = Skrabeæg | 3 = Buræg

NÆSTEN ALT I ÉN SKAL

Vidste du, at æg indeholder næsten alle de næringsstoffer din krop har brug for? De vigtigste grunde til at spise æg, som en del af en varieret kost, er æggets indhold af protein og en lang række vigtige vitaminer og mineraler.

Æg har et højt indhold af **vitamin D**, som bidrager til at opretholde dit immunsystems funktion, og til at vedligeholde dine knogler og muskler.

Æg er rigt på **vitamin B12**, som bidrager til dit nerve- og immunsystems funktion. B12 medvirker også til dannelse af røde blodlegemer, der er med til at transportere ilt fra lungerne ud i kroppen.

Æg har også et højt indhold af **vitamin B2** som f.eks. bidrager til at vedligeholde de røde blodlegemer.

Æg indeholder alle vitaminer, undtagen vitamin C.

Æg er rigt på **selen**, som bl.a. er med til at vedligeholde hår, negle og immunsystem.

Æg er desuden kilde til **fosfor**. Det er bl.a. med til sikre et normalt energistofskifte og at dele af cellerne fungerer som de skal.

Æg indeholder også **jod**, som bidrager til, at vi har en normal kognitiv funktion. Det vil sige, måden vi bearbejder information, husker og lærer.

DANSKE ÆG

