

# Æg

Tjek om et æg er friskt ved at lægge det i vand. Hvis det er friskt, synker det - hvis det er gammelt, er hviden tørret lidt ind, og luftblommen dermed blevet større, så ægget flyder.



## Blødkogt og hårdkogt æg

Æg kommes i en kasserolle, og koldt vand eller kogende vand fra en el-kedel, hældes på til æggene er dækkede. Der tilsættes 1 tsk salt, låget lægges på kasserollen, og vandet bringes hurtigt i kog. Når hele vandoverfladen bobler, slukkes for kogepladen, og æggeuret sættes afhængigt af æggets størrelse på 5-7 minutter til blødkogte æg, 11-13 minutter til hårdkogte æg, men kasserollen tages først af kogepladen, når kogetiden er gået. Vandet hældes straks fra, og æggene afkøles eventuelt ved at lade koldt vand fra vandhanen løbe nedover æggene, indtil kasserollen er fyldt.

## Gratin

3-4 æggehviter	piskes meget stive sammen med
½ tsk bagepulver	i en skål.
3½ dl mælk	og
25 g margarine	varmes op i en gryde, indtil fedtstoffet er smeltet.
100 g mel	
⅛ tsk peber	og
½ tsk salt	røres i og "bager op" under kraftig omrøring til en samlet glat masse, som afkøles, til den er lunken.
3-4 æggeblommer	røres derefter i én ad gangen. Fyldet:
150 g kogte grøntsager	
røget skinke	
eller fisk	efter behag - blandes i, og de piskede æggehviter vendes ganske forsigtigt i. Dejen hældes i et smurt ildfast fad og bages midt i ovnen ved 180° C i cirka 50 minutter. Ved større portioner bages gratinen på nederste rille. Serveres med
fx salat	- eller som tilbehør til andre retter.

## Omelet i ovn

4 æg	piskes stive i en skål.
1 spsk rapsolie	
2 dl græsk yoghurt	
2½ spsk mel	
½ tsk bagepulver	
100 g revet ost	
1 peberfrugt i tern	og
1 knust fed hvidløg	piskes hurtigt i, og massen kommes i et smurt ovnfast fad. Retten bages midt i ovnen ved 175° C i ca. ½ time og serveres med
evt. brød, salat, råkost	som tilbehør efter behag.

## Omelet med kød

1 løg	hakkes groft og steges bløde ved lav varme i
2 tsk margarine	på en pande med stanniollåg – vendes jævnlige med en spatel –
250 g hakket kalvekød	og kommes i en stor skål.
¼ tsk peber	brunes på panden, tilsættes
4 æg	og kommes i skålen. Der skrues op til middel varme, og
1 spsk. hakket persille	
½ tsk koriander	
½ tsk. kommen	
10-15 mynteblade	og
1½ tsk salt	kommes i skålen - det hele blandes godt, hældes på panden, og
1 tomat i tynde både og	
1 kogt kartoffel i skiver	lægges dekorativt på. Omeletten steges under stanniollåg, indtil
	æggemassen er stivnet, og serveres med
½ agurk	i stave
1 tomat	i både
1 lille skål gode oliven	
1 dl mayonnaise	rørt op i en lille skål med
1 knust fed hvidløg	- samt
groft, evt. ristet brød	og et par både
limefrugt	- så hver især selv kan komme limesaft på sin omelet efter behag.

## Omelet på pande (æggekage)

1-2 æg	og
¼ dl mælk	pr. person piskes. Jo luftigere massen bliver pisket, jo lækrere bliver resultatet.
lidt margarine	kommes på en stegepande. Når det er smeltet, hældes æggemassen i og
	bages ved svag til middel varme. Så snart omeletten er stivnet i bunden,
	kommes fyldet i. Når hele æggemassen er stivnet, serveres retten.

Fyld kan være: Kartofler, ærter, revet gulerod, pølseskiver, skinketern, ristet bacon, bløde løg, peberfrugt, ost, tomat, hvidløg, krydderurter, krydderier... Lad fantasi og smagsløg råde!

Variation: Udskift mælk med ½ dl øl, læg røgede sildefileter i og pynt med tomat og purløg.

Variation: Læg nogle magre skiver svinebryst i godt med salt en dags tid, steg dem i olivenolie ved middel til svag varme og brug dem som fyld sammen med skivede kogte kartofler, bløde løg, revet ost af foretrukken slags, tomatskiver, purløg og et drys peber. Serveres med rugbrød og eventuelt rødbeder.

## Omelet som dessert

4 æggehviler	piskes stive i en skål.
4 æggeblommer	
2 spsk sukker	
1 spsk limesaft	
½ tsk vanillesukker	
2½ dl mælk	
35 g mel	og
25 g rosiner	røres sammen og æggehvildeskummet vendes i.
lidt margarine	kommes på en stegepande. Når det er smeltet, hældes æggemassen
	i og bages ved middel varme. Når omeletten er stivnet i bunden,
	skæres den i portionsstykker, som vendes hver for sig. Stykkerne
	serveres med
fx frugtkompot	
eller syltetøj	som tilbehør.

## Ostesouffle

2 dl mælk	hældes i en kasserolle.
¾ dl Maizena	udrøres deri.
20 g margarine	og
1/8 tsk peber	tilsættes, og det hele gives et opkog under omrøring til en samlet dej.
1/2 tsk salt	og
100 g revet ost	(type efter behag) drysses i under omrøring, og kassererollen tages af varmen. Dejen afkøler lidt, mens
4 æggehvider	piskes meget stive.
4 æggeblommer	røres godt i den lune dej én ad gangen, hvorefter æggehvideskummet forsigtigt vendes i. En ovnfast skål pensles med
rapsole	- og dejen kommes i skålen.
20 g parmesan	rives og drysses over dejen, som
lidt koldt smør	bages midt i ovnen i 40-50 minutter ved 175° C. Souffleen serveres straks med som tilbehør.



## Porcheret æg

OBS! Det er vigtigt, at ægget er helt friskt!!  
Kom vand i en kasserolle og varm det op til præcis 80° C.  
Hold temperaturen under hele tilberedelsen.  
Ægget slås ud i en si, så det tynde af hviden løber fra.  
Derefter hældes ægget fra siden direkte i vandet, og tages op igen efter præcis 4 minutter for et mellemstørrelse æg.

## Skotske æg – kogt, stegt og bagt!

4 æg	koges 3 minutter, køles hurtigt ned i isvand, og skallen fjernes med en ske.
1/2 løg	hakkes fint og blendes i en køkkenmaskine sammen med
250 g hakket kød	
2 spsk rasp	
1 spsk maizena	
1 æggeblomme	
1 spsk whisky	
4 spsk vand	
1 tsk dijonsennep	
1 spsk persille	
1/2 tsk merian	
1/2 tsk timian	
1/2 tsk paprika	
1/2 tsk salvie	
1/8 tsk muskatnød	
1 1/2 tsk salt	og
1/4 tsk peber	- til en fast fars. Farsen lægges på køkkenfilm og pakkes rundt om hvert enkelt hårdkogt æg - og lukkes ved at køkkenrullen drejes rundt i enderne. Køkkenfilmen tages af, og kuglerne rulles i
mel	- pensles med
1 æggehvite	og rulles i
1 1/4 dl rasp	- de skal være helt dækkede. De farserede æg koges i
Olie	ved 190° C i 2 minutter, til de er let gyldne, hvorefter de tages op og lægges på køkkenrulle.
	Æggene bages herefter færdige midt i ovnen ved 190° C i 10 minutter. Serveres varme eller kolde skåret i halve, og med
fx marineret råkost	
eller salat og tomat	som tilbehør - efter behag.



Skotsk dobbeltblommet æg



## Skrammelæg/røræg

Lidt margarine kommes på en stegepande og smeltes ved middel varme. Ægget knækkes, røres sammen - eventuelt med 1 spsk væske - og hældes på panden. Der røres fortsat, indtil æggemassen er stivnet.

## Spejlæg

Lidt margarine kommes på en pande og smeltes ved middel varme. Ægget knækkes, hældes på panden og er færdigt, når hviden er helt stivnet.

## Thai-æg

4 æg

2 løg

⅓ dl tamarindpasta

1½ spsk fiskesauce

⅓ dl rørsukker

hårdkoges og pilles.

skæres i tynde ringe og frituresteges gyldne og sprøde ved 180° C i 4-6 minutter.

Æggene frituresteges gyldne ved 180° C i 2-3 minutter, skæres igennem på langs og lægges på tallerken.

Løgringene lægges ovenpå æggene.

kommes i en kasserolle ved høj varme sammen med og

- når sukkeret er smeltet, skrues ned til middel varme.

Blandingen koges 1 minut under omrøring og hældes over æg og løg, og retten serveres straks.

## Æbleomelet \*

1 dl æblemos

2 tsk Maizena

½ tsk bagepulver

1 æg

lidt margarine

og

piskes godt sammen.

kommes på en lille stegepande. Når det er smeltet, hældes æggemassen og bages under stanniollåg i 9-10 minutter ved middel varme. Når omeletten er stivnet i bunden, vendes den og bager færdig 5-6 minutter på den anden side.

Stevia strøsukker

drysses over, inden æbleomeletten serveres lun.

## Ægge-erstatning: Hørfrøslim

1 flad spsk. Hørfrø = 10 g

1 spsk. hørfrø pr. 1 dl vand koges i 5 minutter - rør ind i mellem.

Si STRAKS frøene fra slimen gennem en sigte og afkøl den før brug.

½ dl slim = 1 æg i opskrifter, hvor der kan anvendes erstatning.

Hvis slimen straks sættes i køleskab, kan den holde sig der i op til 5 døgn.