

KOGEBOG

*Æg til morgen,
middag og aften*

Øko

protein

Thai
dansk

INSPIRATION

Mexi

UNDGÅ MADSPILD

bur
supermarkeder

SUND

friland

GRATIS *billig*

sund

skrab

HURTIGT
nemt

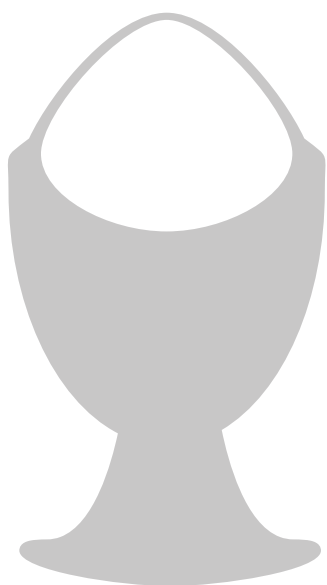


Danske Æg

Alverdens opskrifter med æg

Opskrifterne med æg er fra voresmad.dk. Det er testede opskrifter, hvor vi har prøvet at finde de hurtigste og nemmeste opskrifter og tilberedningsmetoder, som giver det bedste resultat. Ingen unødige ingredienser og mulighed for at købe alt i samme discount supermarked - ikke flere gryder og pander end nødvendigt for at undgå en stor opvask - og forslag til, hvordan du undgår madspild m.v.

Velbekomme!



INDHOLDSFORTEGNELSE




Introduktion.....	s. 3
Æg & Sundhed.....	s. 4
Ægproduktion.....	s. 5
Morgenmad med æg.....	s. 6
Frokost med æg.....	s.12
Aftensmad med æg.....	s. 19
Desserter med æg.....	s. 37

Kogebogen er udviklet med støtte fra Fjerkræafgiftsfonden.



Introduktion

I KOGEBOGEN VIL DU FINDE

- Mad til dig selv 
- Mad til to dage eller til aftensmad og madpakke 
- Mad til flere/delemed – eller retter der kan fryses ned, så du har nem mad andre dage 
- Mad til gæster, når der er noget, der skal fejres

BEGRÆNS MADSPILD

Har du mad tilovers, som du gerne vil gemme, så skal det i køleskabet tildækket så hurtig som muligt efter, at du har spist. Rigtig mange rester kan få nyt liv i retter med æg.

En rest tilberedt:

- kartofler kan bruges i æggekage eller biksemad med spejlæg
- ris kan bruges i salater med æg eller thai-retter med æg
- pasta kan bruges i æggekage, salater eller i en suppe
- kød og fjerkræ kan skæres i skiver eller tern og bruges i sandwich, salater, pitabrød, wokret, biksemad eller som fyld i en æggekage
- grøntsager kan bruges i en æggekage, omelet, blendet til en grøntsagssuppe, i kartoffelmos eller som en del af en salat
- rugbrød, franskbrød og grovbrød kan skæres i tern og ristes på en pande og bruges som croutoner i salater og supper.

TJEK DIN MAD -DET ER IKKE NOK AT BRUGE ET MINUTUR!

Tjek om kartofler er møre ved at stikke i den største med en kniv. Det skal være rimelig nemt at stikke kniven i kartoflen. Den samme metode kan bruges til gulerødder, rødbeder, jordskokker, selleri m.v.

Tag en bønne op af vandet og prøv om du kan skære den over. Den samme metode kan bruges til broccoli, blomkål og asparges. Smag evt. på et lille stykke. De må gerne have lidt bid.

Tag fx lidt pasta, nudler, ris m.v. op af kogevandet og smag, om de er kogt perfekt.

HUSK

Vask hænder før, under og efter madlavning.

Skift karklud og viskestykker hver dag. Tør kødsaft op med køkkenrulle. Skift straks karklud, hvis du har tørret kødsaft op med den.

Råt og tilberedt mad skal ikke på samme skærebord eller tallerken. Bakterier fra rå fødevarer kan overføres til den tilberedte mad, og man kan blive syg af at spise den.

Skyl krydderurter og grøntsager ekstra grundigt, når de skal spises rå.

SMAG PÅ MADEN

Smag på maden, når du mener, den er færdig. Måske skal den have lidt mere salt, sukker, bittert eller surt for at blive perfekt.

Salt - salt, fiskesovs, sojasauce

Sukker – sukker, honning

Bittert - øl, peber

Surt - citronsaft, limesaft, eddike

AT KOGE ÆG

	Blødkogt	Hårdkogt
Small	4 1/2 - 5 min	7 - 8 min
Medium	5 - 5 1/2 min	8 - 9 min
Large	5 1/2 - 6 min	8 - 9 min
X-Large	6 - 6 1/2 min	9 - 10 min

Vandet skal være kogende når ægget lægges i. Flere æg i vandet kan forlænge kogetiden en smule.



Æg & Sundhed

EN NATURLIG OG SUND FØDEVARE

Æg er en naturlig del af en almindelig sund kost, ikke kun fordi det ser godt på morgenbordet og smager fantastisk, men fordi alle æg, uanset produktionstype, indeholder alle de næringsstoffer kroppen har brug for, med undtagelse af C-vitamin.

Et af de vigtigste næringsstoffer i æg er protein. Æg har et højt indhold af protein med en høj biologisk værdi. Det betyder, at kroppen kan udnytte næsten alt det protein, der findes i ægget.

Æg har også et højt indhold af fedt. Det består hovedsageligt af umættede fedtsyrer og her imellem en stor andel af essentielle fedtsyrer. En essentiel fedtsyre er nødvendig og skal tilføres via maden, fordi kroppen ikke selv kan danne den.

MASSER AF VITAMINER OG MINERALER

Æg har et højt indhold af en lang række forskellige vitaminer og mineraler, et af dem er D-vitamin.

Når solen skinner om sommeren, kan mennesket selv danne D-vitamin i huden. Resten af året er lysmængden i de nordiske lande for lille, og i den periode kan man f.eks. få D-vitamin naturligt fra æg.

D-vitamin bidrager til et normalt calciumindhold i blodet og til at vedligeholde normale knogler. Det bidrager også til at vedligeholde normale tænder og en normal funktion af både muskler og immunsystem.

SPIS VARIERET

Du har størst sikkerhed for at få protein, vitaminer og mineraler nok til at yde dit bedste fysisk og mentalt, hvis du spiser varieret fra alle fødevarergrupper. Du behøver ikke at variere maden fra dag til dag men fra uge til uge.

Find mere information på www.altomkost.dk.

HVOR MANGE ÆG MÅ MAN SPISE OM UGEN?

Blødkogt om morgenen, hårdkogt i madpakken og spejlæg til aftensmad. Æg kan spises morgen, middag og aften, og det sker der faktisk ikke noget ved, at man gør.

I 2011 udkom "Æg i kosten og betydningen for sundhed og sygdom" fra DTU Fødevarerinstitutionen. Rapporten konkluderede, at op til 7 æg om ugen for den raske befolkning ikke førte til øget risiko for udvikling af hjerte- karsygdomme. Nyere undersøgelser har vist, at der heller ikke har været problemer med dem, som fik 2 æg om dagen – end ikke for dem, som har type 2-diabetes.

ÆG OG VÆGT TAB

Der er flere studier som tyder på, at æg som en del af morgenmaden øger mæthedsfølelsen. Den øgede følelse af mæthed gør, at man spiser mindre i mange timer efter, og dermed kan æg være med til at holde vægten nede.

Der er dog endnu ikke tilstrækkelig viden om, hvilken betydning det har for udvikling af vægten på længere sigt.

Det er det høje proteinindhold i æg, der er med til at forlænge mæthedsfølelsen.

ÆG-EN KLIMAVENLIG FØDEVARE

Klimabelastningen fra æg er lav sammenlignet med andre proteinholdige fødevarer.

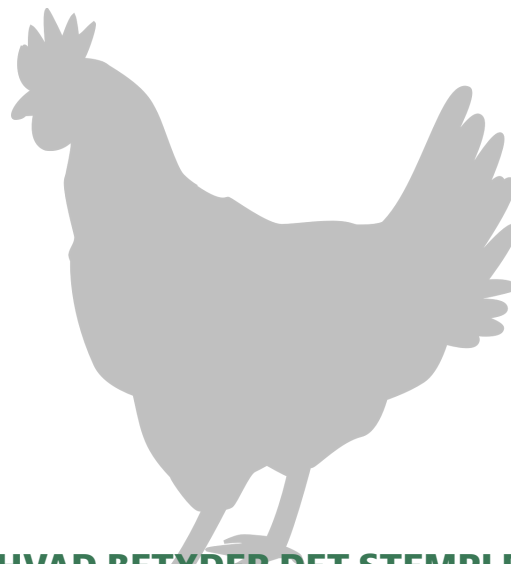
Fødevarernes klimaaftrek bestemmes gennem livscyklusvurderinger fra "vugge til grav". Udover klimabelastningen fra selve produktionen medtages belastningen fra foder, kunstgødning, transport, forarbejdning, emballering osv.

Per kilo æg der produceres udledes kun ca. 2,0 CO₂ ækvivalenter, som er målet for klimabelastning.

Til sammenligning belaster et kilo oksekød klimaet med 19,4 CO₂ ækvivalenter.



Ægproduktion



ØKOLOGISKE ÆG

- Økologiske æg produceres af høner, der adgang til både indendørs og udendørsareal
- Der må højst være 6 høner pr. m² indendørs, udendørs skal hver høne have 4 m².
- De økologiske høner går i flokke på max. 3000 høner.
- Hønen lægger æg i ca. 364 dage.
- I den periode lægger hønen omkring 305 æg.
- For hvert kilo æg hønen lægger spiser den 2,3 kg økologisk foder
- Man må ikke næbtrimme økologiske høner

FRILANDSÆG

- Frilandsæg produceres af høner, der adgang til både indendørs og udendørsareal
- Der må højst være 9 høner pr. m² indendørs, udendørs skal hver høne have 4 m²
- Fritgående høner går oftest i flokke på 3.000 til 12.000 høner
- Hønen lægger æg i ca. 379 dage
- I den periode lægger hønen omkring 321 æg
- For hvert kilo æg hønen lægger spiser den 2,3 kg foder
- I Danmark næbtrimmer man ikke længere fritgående høner

SKRABEÆG

- Der må højst være 9 høner pr. m², mange steder er der dog kun 7 høner pr. m².
- Skrabe hønerne går frit rundt i stalden, oftest i flokke på op til 6.000 høner.
- Hønen lægger æg i ca. 399 dage.
- I den periode lægger hønen omkring 342 æg.
- For hvert kilo æg hønen lægger spiser den 2,43 kg foder.
- I Danmark næbtrimmer man ikke længere skrabe høner.

BURÆG

- Der må højst være 13 høner pr. m², og hver høne skal have 750 cm².
- Hønerne lever i berigede bure i flokke på max. 10 høner.
- Hønen lægger æg i ca. 420 dage.
- I den periode lægger hønen omkring 359 æg.
- For hvert kilo æg hønen lægger spiser den 1,9 kg foder.
- I Danmark næbtrimmer man ikke længere burhøner.

HVAD BETYDER DET STEMPLEDE MÆRKE PÅ ÆGGENE?

Den øverste linies første tal er et tal for produktionsform.

- 0 Økologiske æg
- 1 Frilandsæg
- 2 Skrabeæg
- 3 Buræg

Bogstaverne DK står for Dansk produceret.

De sidste seks cifre er producentens CHR-nummer (godkendelsesnummer).

Med stemplet kan man spore ægget hele vejen tilbage til ægproducenten


ER DER SALMONELLA I DANSKE ÆG?

Hvor man i de fleste andre lande stadig kæmper med Salmonella i æg, så er de danske æg nu stort set frie for Salmonella.

Det skyldes, at branchen gennem en lang årrække har ydet en stor indsats for at forhindre Salmonella i at komme ind i ægproduktionen. I Danmark har man desuden indført verdens mest finmaskede prøveprogram og kontrolsystem, der fanger eventuelt inficerede æg, inden de ender ude hos forbrugerne.

De gode resultater betyder, at Fødevarestyrelsen ikke længere fraråder private husholdninger at bruge rå æg i retter, der ikke opvarmes. Så man kan roligt spise en pariserbøf med en rå æggeblomme, hvis den er dansk.





Scrambled eggs med peberfrugt

SÅDAN GØR DU:

Pisk æggene sammen i en skål og krydr med salt og peber.

Skær peberfrugterne i små tern. Snit forårsløgene. Tag evt. lidt forårsløg fra til pynt.

Varm olien på en pande ved god varme. Svits peberfrugt og forårsløg 2-3 minutter.

Kom æggemassen ved. Skru ned til middel varme. Vend rundt i æggemassen hele tiden, til æggene er stegt, det tager ca. 5 minutter.

TIPS

I stedet for peberfrugt kan bruges løg i skiver, revne gulerødder eller squash, grønne asparges, sukkerærter eller porrer i ringe. Kun fantasien sætter grænsen for hvilke grøntsager, man kan bruge.

Retten kan også bruges som aftensmad evt. suppleret med skinke eller røget laks i skiver. Det er hurtigere end at hente en pizza.

ENERGIFORDELING OG- INDHOLD PR. PERSON

Protein 17%

Kulhydrat 54%

Fedt 29%

2150 kJ – 510 kcal



INGREDIENSER

8 æg

Salt og peber

1 rød peberfrugt

1 gul peberfrugt

4 forårsløg

1 spsk olie

TILBEHØR

8 skiver rugbrød, ca. 400 g

8 spsk ketchup

6 dl appelsinjuice

Udviklet af: Bente Nissen Lundsgaard





Omelet med grøntsager og tørret skinke

SÅDAN GØR DU:

Skyl spinaten. Skær porrer i skiver og gulerødder i stave. Kom porrer og gulerødder i kogende let saltet vand. Kog dem 2-3 minutter. Kom spinatbladene i og kog videre ca. 1 minut. Hæld det hele i en si og lad vandet dryppe fra.

Slå æggene ud i en skål og pisk dem sammen med en gaffel. Tilsæt mælk, salt og peber og pisk det let.

Vil man have en mere luftig omelet, kan man dele æggene i blommer og hvider.

Æggehviderne piskes stive, og blommer, mælk, salt og peber røres derefter i.

Lad olien blive varm på en pande. Hæld æggemassen på. Læg låg på. Lad den bage ved svag varme ca. 10 minutter. Når omeletten er gennembagt løsnes den forsigtigt fra panden og lad halvdelen af omeletten glide over på et serveringsfad. Fordel porreblanding og skinken herpå. Fold resten af omeletten over.

TIPS

Man kan lave en stor omelet eller to portionsomeletter.

Grøntsagerne kan varieres eller sæson og lyst.

Tørret skinke kan udelades eller udskiftes med kogt skinke, laks, rejer m.v.

ENERGIFORDELING OG -INDHOLD PR. PERSON

Protein 20%

Kulhydrat 48%

Fedt 32%

2580 kJ - 615 kcal



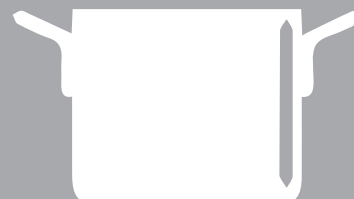
INGREDIENSER

100 g spæde spinatblade
2 porrer, ca. 250 g
2 gulerødder, ca. 150 g
4 skiver tørret skinke, ca. 45 g
4 æg
½ dl minimælk
Salt og peber
1 tsk olie

TILBEHØR

4 skiver fuldkornsrugbrød
5-6 spsk tomatketchup
Evt. nogle blade spinat

Udviklet af: Bente Nissen Lundsgaard





Krydret omelet med grønt

SÅDAN GØR DU:

Rens porre eller forårsløg og skær dem i tynde skiver.

Pisk æggene sammen i en skål fx med en gaffel. Tilsæt fiskesovs, chilisovs og porre og bland det godt.

Opvarm olien på en pande og hæld æggeblandingen på. Skru ned til middel til svag varme og lad den stivne. Vend omeletten med en stor tallerken eller grydelåg og steg den i kort tid på den anden side.

Ved servering lægges halvdelen af omeletten på tallerkenen og den anden halvdel foldes over. Spises straks sammen med brød.

TIPS

I stedet for rugbrød kan retten serveres med ris eller nudler.

ENERGIFORDELING OG -INDHOLD PR. PERSON

Protein 22%
Kulhydrat 38%
Fedt 40%
2285 kj - 545 kcal



INGREDIENSER

3 æg
1 spsk fiskesovs eller sojasauce
1 spsk sød chilisovs eller 1 knivspids tørret knust chili
1 lille porre, 75 g eller 3-4 forårsløg
1 tsk olie

TILBEHØR

2 skiver fuldkornsrugbrød

Udviklet af: Hanne Holm





Ristet rugbrødssandwich med spejlæg og bacon

SÅDAN GØR DU:

Varm olien på en pande. Slå æggene ud på panden og steg spejlæg.

Rist rugbrødsskiverne på en brødrister. Smør dem med mayonnaise.

Fordel salatblade, æg, bacon, tomat i skiver og peberfrugt i strimler over de to af brødskiverne. Læg de andre to brødskiver løst over.

Server tomatketchup til.

TIPS

Vend evt. æggene og steg spejlæggene på den anden side. Så de bliver up side down.

Det er hurtigere end at hente en pizza.

ENERGIFORDELING OG- INDHOLD PR. PERSON

Protein 13%

Kulhydrat 57%

Fedt 30%

2180 kJ – 520 kcal



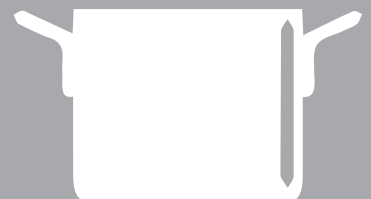
INGREDIENSER

1 tsk olie
2 æg
4 skiver rugbrød, ca. 200 g
4 tsk light mayonnaise
4 salatblade
2 skiver færdigstegt bacon
2 tomater, ca. 150 g
1 grøn peberfrugt

INGREDIENSER

2 spsk tomatketchup
2 gulerødder
2 bananer
4 tørrede abrikoser

Udviklet af: Bente Nissen Lundsgaard



Eggy bread

SÅDAN GØR DU:

Pisk æg og mælk sammen til en jævn masse med en gaffel i en dyb tallerken. Krydr med salt og peber. Vend brødkiverne i æggemassen, til de har opsuget væsken.

Varm olien på en pande ved god varme. Læg brødene på. Skru ned for varmen. Steg dem ved jævn varme til de er gyldne på den ene side. Vend brødene og steg dem gyldne på den anden side.

Skær tomater i skiver og læg dem på brødet. Drys med friskhøvlet ost og pynt evt. med lidt grønt.

TIPS

Retten kan også bruges som aftensmad evt. suppleret med nogle skiver parmaskinke. Spis fx et par gulerødder i stave til og slut med en banan.

Det er hurtigere end at hente en pizza.

Du kan også lave en sød version af dette brød. Du udelader salt og peber og tilsætter i stedet 1 tsk sukker til æggemassen. Efter stegningen serverer du brødene med hindbærsyltetøj.

ENERGIFORDELING OG- INDHOLD PR. PERSON

Protein 16%

Kulhydrat 54%

Fedt 30%

2295 kJ – 545 kcal



INGREDIENSER

2 æg

1 dl minimælk

Salt og peber

4 skiver fuldkorns sandwichbrød, ca. 160 g – gerne med Fuldkornsmærket

1 spsk olie

4 tomater, ca. 300 g

30 g parmesanost

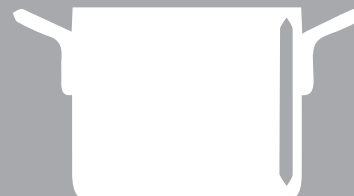
Evt. lidt basilikum eller karse

TILBEHØR

2 pærer

3 dl æblejuice

Udviklet af: Bente Nissen Lundsgaard





Parmaskål med æg

SÅDAN GØR DU:

Tænd ovnen på 200 grader.

Pensl 1 fast muffinsform eller ramekin med olie og læg skinke i så det danner en skål. Skær en tynd skive tomat og læg den i formen. Slå derefter et æg ud oveni.

Bag skålen i ovnen i ca. 15 min.

Servér med pyntegrønt og krydderurter.

TIPS

Parmaskålene er både gode til morgenmad, brunch eller som en anderledes forret.



INGREDIENSER

1 skive lufttørret skinke
1 skive tomat
1 æg str. S/M
Lidt olie

TILBEHØR

Diverse pyntegrønt og krydderurter efter smag





Subs med æg

SÅDAN GØR DU:

Kog æggene hårdkogte (se vejledning på side 3). Pil dem.

Varm brødene på en brødrister. Smør dem med friskost.

Fordel salat i blade og strimler, agurk i skiver, peberfrugt i strimler og æg i skiver på de nederste skiver. Læg de øverste skiver over.

TIPS

I stedet for kogte æg, kan æggene slås ud på en pande i lidt olie. Krydr med salt og peber. Vend rundt i æggene med en spatel til de er gennemstegte.

I stedet for aflange sandwichbrød kan bruges almindelige sandwichbrød med fuldkorn – gerne med Fuldkornsmærket.

I stedet for neutral friskost, kan du smøre brødet med pikant, 11% fedt, tapenade eller pesto.

Denne sandwich er hurtigere lavet, end at hente en pizza.

ENERGIFORDELING OG -INDHOLD PR. PERSON

Protein 19%

Kulhydrat 54%

Fedt 27%

1950 kJ - 470 kcal



INGREDIENSER

3 æg

2 aflange grove sandwichbrød, ca. 165 g

3 spsk friskost, ca. 15 % fedt

1/4 iceberg salat, ca. 100 g

5-10 cm agurk

1/2 peberfrugt

TILBEHØR

4 gulerødder, ca. 300 g

2 bananer

Udviklet af: Bente Nissen Lundsgaard



Madmuffins med skinke og broccoli

SÅDAN GØR DU:

Tænd ovnen på 180 grader.

Del broccolien i små buketter, skær stokken i små tern. Hak løget.

Svits broccoli og løg i olien på en pande 3-4 minutter uden at det tager særlig farve. Afkøl blandingen til den er lunkent. Rør et æg i ad gangen.

Skær skinken i tern og vend den i. Rør de øvrige ingredienser i.

Pensl muffins formene med lidt olie. Fordel dejen heri. Bag dem ved 180 grader på midterste ovnribbe ca. 35 minutter til de er gyldne og gennembagte.

TIPS

Madmuffins kan opbevares i køleskabet i et par dage.

Madmuffins kan fryses. Holdbarheden er ca. 3 måneder.

I stedet for broccoli kan bruges revne gulerødder, squash, blomkål m.v.

I stedet for skinketern kan bruges revet skinke, kylling eller kyllingetern.

ENERGIFORDELING OG- INDHOLD PR. PERSON

Protein 23%

Kulhydrat 41%

Fedt 36%

560 kJ – 135 kcal



ca. 14 muffins

INGREDIENSER

150 g broccoli

1 løg

1 spsk olie

100 g skinke

4 æg

100 g reven mild ost, 17% fedt

½ dl skummet- eller minimælk

Knap 2 dl, 100 g fuldkornshvedemel, gerne grahamspelt

Ca. 2 dl, 125 g hvedemel

2 tsk bagepulver

3/4 tsk salt

peber

14 muffinforme

1 tsk olie

Udviklet af: Bente Nissen Lundsgaard



Wraps med æg og røget laks

SÅDAN GØR DU:

Varm tortillas efter anvisning på emballagen. Hvis du skal have dem med i madpakken, smager det stadig bedst at varme og herefter afkøle dem. Smør mayonnaise på tortillas.

Kog æggene hårdkogte (se vejledning på side 3). Pil dem.

Snit det meste af salaten og skær agurk i små tern.

Lav tortillas som foldede kuverter eller som ruller.

Fold tortillas til en kuvert og hold den i den ene hånd, mens den fyldes med salat, agurk, majs, laks i skiver og æg i både.

TIPS

Hvis tortillas laves til ruller lægges salat, laks, agurk, majs og hakket æg på, hvorefter de rulles sammen. Skær dem i halve ved servering.

ENERGIFORDELING OG -INDHOLD PR. PERSON

Protein 17%
Kulhydrat 53%
Fedt 30%
2230 kj - 530 kcal



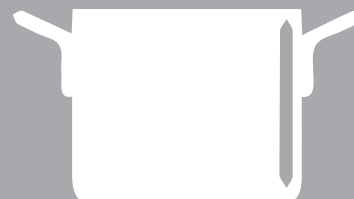
INGREDIENSER

8 medium fuldkorns tortillas, 335 g
2½ spsk light mayonnaise
4 æg
1/3 icebergsalat, ca. 150 g
½ agurk
100 g røget laks i tynde skiver
100 g majs – frosne eller fra dåse

TILBEHØR

4 pærer
12 tørrede abrikoser

Udviklet af: Bente Nissen Lundsgaard





Frittata med æg, kartofler og bønner

SÅDAN GØR DU:

Kog bønnerne i letsaltet vand. Lad dem dryppe af og skær dem i 2 cm stykker. Skær kartoflerne i tynde skiver fx på råkostjernet. Skær løgene i tynde ringe. Hak hvidløget fint. Svits kartofler, løg, og hvidløg i 2 tsk olie på en pande til det er blødt, men ikke har taget særlig farve.

Pisk æg, mælk, parmesanost, oregano, salt og peber og sammen. Vend de stegte grøntsager og bønnerne heri. Varm 2 tsk olie på en pande. Kom æggemassen på. Steg fritattaen under låg til den er fast ved svag varme 20-25 minutter. Lad fritattaen glide ud på et stort grydelåg eller flad tallerken. Læg panden over og vend den over på panden, nu med den ustegete side nedad. Steg fritattaen ca. 10 minutter på denne side. Skær fritattaen i mindre stykker. Frittataen kan spises varm eller kold.

Tomaterne skæres evt. i kvarte eller i skiver og servers til frittataen. Krydr med salt og peber.

TIPS

Frittataen kan bruges til frokost, aftensmad, på picnic, i madpakken, til brunch osv.

I stedet for bønner kan du bruge peberfrugt i tern, ærter, revne gulerødder, tynde skiver af squash mv. eller en blanding. Grøntsagerne skal svitses sammen med kartofler og løg.

Frittataen kan også laves i et ovnfast fad eller bradepanden i ovnen. Grøntsagerne og kartoflerne kommes rå i æggeblandingen. Det fyldes i et fad smurt med 2 tsk olie. Stil det midt i ovnen ved 175 grader og bag i ca. 30 minutter til kartoflerne er møre. Den skal ikke vendes.

ENERGIFORDELING OG- INDHOLDPR. PERSON

Protein 16%
Kulhydrat 55%
Fedt 29%
2325 kJ – 555 kcal



INGREDIENSER

200 g grønne bønner, friske eller frosne
250 g kartofler
2 løg, ca. 150 g
1 fed hvidløg
4 tsk olie
5 æg
1 dl minimælk
50 g revet parmesanost
2 tsk oregano
Salt og peber

TILBEHØR

Persille til pynt
8 skiver fuldkornsrugbrød, ca. 400 g
500 g tomater

Udviklet af: Bente Nissen Lundsgaard



Æggesandwich

SÅDAN GØR DU:

Kog æggene hårdkogte (se vejledning på side 3). Pil dem og hak æggene. Skær peberfrugten i små tern. Rør æggene med mayonnaise.

Vend karry, 1-2 spsk klippet purløg og peberfrugt i og smag til med salt og peber.

Fordel æggefyldet på de 2 brødsiver. Læg de to andre brødsiver over. Skær i trekanter.

TIPS

Æggesandwich kan også bruges som frokost- eller aftensmad, hvor det er hurtigere at lave dem end at hente en pizza.

Her passer portionen til 2 personer og spis også gerne masser af gnavegrønt og noget frisk frugt til måltidet.

ENERGIFORDELING OG- INDHOLD

Protein 16%

Kulhydrat 53%

Fedt 31%

805 kj – 190 kcal



INGREDIENSER

2 æg

½ rød peberfrugt

1 ½ spsk light mayonnaise

½ tsk karry

1-2 spsk klippet purløg

Salt og peber

4 skiver fuldkorns sandwichbrød, ca. 160 g

TILBEHØR

4 gulerødder, ca. 300 g

Udviklet af: Bente Nissen Lundsgaard



Spinatsalat med æg og rugbrødscrutoner

SÅDAN GØR DU:

Kog pastaen (som anvist på pakken), hvis du ikke har en rest. For at få den hurtig kold, kom den i en si, skyl den kort med koldt vand og lad den dryppe af.

Kog æggene smilede eller hårdkogte.

Skær rugbrødsskiverne i små tern og rist dem på en tør pande til de er sprøde. Vend dem jævnligt.

Rens, skyl og snit forårsløget i tynde skiver. Skyl spinatbladene og tør dem fx i en salatslynge.

Halver tomaterne. Skær æggene i halve.

Fordel pasta, spinatblade, forårsløg, bacon og æg på en stor tallerken. Drys de sprøde rugbrødscrutoner over salaten.

Smag surmælksproduktet til med salt og peber og server den til salaten.

TIPS

I stedet for estragon kan der bruges basilikum, karse eller persille.

ENERGIFORDELING OG -INDHOLD PR. PERSON

Protein 21%

Kulhydrat 50%

Fedt 29%

2090 kJ - 495 kcal



INGREDIENSER

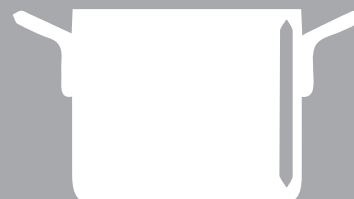
200 g fuldkornspasta f.eks. skruer eller rør
6 æg
100 g spæde spinatblade eller salat
2 forårsløg
250 g cherrytomater
50 g færdigstegt bacon

Rugbrødscrutoner
4 skiver rugbrød

DRESSING

1 ½ dl cremefraiche, 6% fedt
1-2 stilke estragon eller 1 tsk tørret
Salt og peber

Udviklet af: Bente Nissen Lundsgaard



Kebabæg i pitabrød

SÅDAN GØR DU:

Pisk æggene let sammen i en skål. Snit forårsløgene og riv gulerødderne. Vend det i æggemassen sammen med kebabkrydderi, salt og peber. Varm olien på en pande. Hæld æggemassen på. Vend rundt i massen til den er gennemstegt.

Varm pitabrødene efter anvisning på emballagen. Fyld pitabrødene med salat, æggemasse og skiver af peberfrugt.

TIPS

I stedet for revne gulerødder kan bruges revne selleri, persillerod eller squash.

Pitabrødene kan smøres med tahin, tapernade eller pesto, før de fyldes.

ENERGIFORDELING OG- INDHOLD PR. PERSON

Protein 19%

Kulhydrat 59%

Fedt 22%

2465 kJ – 585 kcal



INGREDIENSER

3 æg

2 forårsløg, ca. 50 g

3 gulerødder, ca. 225 g

1 tsk kebabkrydderi eller karry

Salt og peber

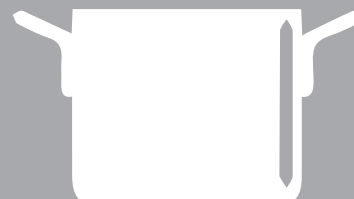
1 tsk olie

4 fuldkornspitabrød

Salatblade, ca. 25 g

1 rød peberfrugt, ca. 150 g

Udviklet af: Bente Nissen Lundsgaard



Gratin med kerner og broccoli

SÅDAN GØR DU:

Kog kernerne efter anvisning på emballagen i letsaltet vand. Kogetiden er 15-20 minutter. Hæld kernerne i en si.

Pisk melet ud i lidt af mælken – eller kom det i en melryster. Tilsæt resten af mælken og rør 1½ spsk olie i i en gryde. Bring det i kog under omrøring til det jævner. Tag gryden fra varmen og lad jævningen afkøle lidt. Pisk æggene i - et æg ad gangen.

Tænd ovnen på 175 grader.

Del broccolien i mindre buketter. Skær stokken i små tern Vend broccoli og kerner i gratindejen. Krydr med salt og peber.

Smør ca. 12 forme med ½ spsk olie og kom fyldet i. Drys evt. med sesamfrø. Bag de små gratiner ca. 40 minutter midt i ovnen ved 175 grader. Man kan også drysse med sesamfrø ved servering.

TIPS

Gratinen kan bages i én stor skål eller fad. Bagetiden er ca. 1 time.

I stedet for kerner kan bruges en rest på 200-300 g kogte ris eller pasta.

Kog evt. broccolien 3-4 minutter i letsaltet vand. Hæld broccolien i en si før den blandes i. Bagetiden kan nedsættes ca. 5 minutter, hvis grøntsagerne er letkogte. Man kan også bruge en rest kogte grøntsager som fyld.

I stedet for broccoli kan bruges blomkål eller små rosenkål. Vælg grøntsager efter sæson eller hvad der er i grøntsagsskuffen. Det kan fx være en blanding af revne gulerødder og squash eller tynde porreskiver og tern af rød peberfrugt, som kommes rå i gratinen.

ENERGIFORDELING OG- INDHOLD PR. PERSON

Protein 18%

Kulhydrat 53%

Fedt 29%

2495 kj – 595 kcal



INGREDIENSER

2 ¼ dl perlebyg eller speltkerner
1 ½ dl hvedemel
4 dl minimælk
2 spsk olie
5 æg
500 g broccoli
Salt og peber
Ca. 12 ramekiner, små forme a 1,5 dl
Evt. 1 spsk sesamfrø

TILBEHØR

350 g cherrytomater
2 skiver fuldkornsrugbrød, ca.100 g

Udviklet af: Bente Nissen Lundsgaard





Thailandske stegte ris med æg og rejer

SÅDAN GØR DU:

Kog risene.

Skær forårsløgene i ringe og svits dem i olie i en dyb pande. Tilsæt karry og svits det. Kom risene i og svits dem 4-5 minutter. Vend hele tiden rundt i dem.

Pisk æggene sammen og vend dem i. Steg mens der hele tiden vendes rundt i retten, så æggene fordeler sig i risene. Kom ærterne i og varm dem igennem. Smag til med sambal oelek, sojasauce, evt. oystersauce og evt. salt og peber.

Pynt retten med rejer, evt. koriander og limebåde.

TIPS

En rest kogte ris kan bruges i stedet for nykogte ris.

I stedet for rejer kan bruges skinke i tern eller skiver.

Brug retten uden rejer som tilbehør til kylling eller fisk.

ENERGIFORDELING OG -INDHOLD PR. PERSON

Protein 20%

Kulhydrat 51%

Fedt 29%

2280 kj - 550 kcal



INGREDIENSER

3 dl ris – gerne naturris

5 forårsløg

2 spsk olie

2 tsk karry

6 æg

1 tsk sambal oelek

3 spsk sojasauce – gerne halvdelen som oystersauce

evt. salt og peber

200 g fine ærter

200 g rejer

Evt. koriander og lime

TILBEHØR

4 gulerødder

4 store blommer

Udviklet af: Bente Nissen Lundsgaard





Grønne bønner med æg og ris

SÅDAN GØR DU:

Kog risen efter anvisning på emballagen.

Skyl, rens og snit forårsløg – både det hvide og det grønne i tynde skiver.

Hvis du har friske bønner, skal stilken skæres af. Skyl bønnerne. Pil hvidløg og hak den fint.

Pisk æggene sammen i en skål eller dyb tallerken fx med en gaffel, tilsæt snittede forårsløg, sojasauce og peber. Varm 1 tsk olie i en wok eller pande og hæld æggeblandingen i. Steg ved middel varme til blandingen stivner en smule og vend et par gange. Hæld æggeretten på en tallerken, når den er stivnet.

Tør evt. wokken eller panden af med et stykke køkkenrulle. Varm 1 tsk olie i wokken og tilsæt hvidløg og bønnerne under omrøring. Hæld sojasauce i blandingen og lad den stege 2-3 minutter under stadig omrøring. Tilsæt evt. lidt vand, hvis du er bange for, at bønnerne brænder på. Lad bønnerne blive mørke og 'klare' – der må gerne stadig være bid i dem. Kom æggeretten tilbage i wokken, smag til med sojasauce og eddike eller limesaft. Spis straks sammen med kogte ris

TIPS

Tilsæt evt. 1-2 tsk mørk sesamolie af ristede sesamfrø lige før servering eller drys med ristede sesamfrø.

Bønnerne kan også spises sammen med et par hårdkogte æg i stedet for de stegte æg.

Retten kan spises med rugbrød i stedet for kogte ris.

ENERGIFORDELING OG -INDHOLD PR. PERSON

Protein 17%
Kulhydrat 47%
Fedt 36%
2545 kJ - 605 kcal



INGREDIENSER

2 æg
2 forårsløg
1 spsk sojasauce
Peber
1 tsk olie

250 g bønner, friske eller frosne
1-2 fed hvidløg
1 tsk olie
2 spsk sojasauce

2 - 3 tsk riseddike eller limesaft

TILBEHØR

1 dl ris – jasmin- eller basmatiris

Udviklet af: Bente Nissen Lundsgaard





Indisk æggesalat med chilli og lime

SÅDAN GØR DU:

Kog risen og afkøl den.

Kog æggene hårdkogte (se vejledning på side 3) og pil dem.

Snit salaten og fordel den på et fad. Skræl mangoen og skær kødet i både. Del blomkålen i buketter. Skær agurken i små tern. Skær æggene i kvarte. Fordel ris, mangofrugt, blomkål, agurk og æg over salaten.

Pisk olie og 4 spsk limesaft sammen. Vend 2 spsk reven ingefær, snittet forårsløg og 1-2 tsk hakket chili i. Krydr med salt. Dryp det over salaten. Pynt evt. med koriander.

TIPS

Snittet frisk kokosnød eller lidt kokosmel, kan drysses over salaten.

En rest kogt ris kan bruges i stedet for ny kogt ris.

Ægnudler eller glasnudler kan bruges i stedet for ris.

ENERGIFORDELING OG- INDHOLD PR. PERSON

Protein 15%

Kulhydrat 55%

Fedt 30%

2120 kJ – 510 kcal



INGREDIENSER

3 dl ris – gerne natur ris

6 æg

1 lille romainesalat

1 mangofrugt

½ blomkål

1 agurk

2 spsk olie

1-2 lime

5-10 cm frisk ingefær

2 forårsløg

½ -1 rød chili

Salt

Evt. koriander

TILBEHØR

4 æbler

Udviklet af: Bente Nissen Lundsgaard



Pocherede æg

SÅDAN GØR DU:

Kom vand og eddike i en gryde og varm op til lige under kogepunktet.

Slå ægget ud i en kop.

Rør rundt i vandet, så det danner en spiral. Hæld derefter ægget forsigtigt, men samlet ned i midten af vandet.

Pocher ægget i ca. 3 minutter til æggehviden er hvid og stiv, og tag det op med en hulske.

Læg det pocherede æg på toppen af en skive rugbrød, drys salt og peber på og pynt med purløg.

TIPS

Man kan spise mange forskellige slags tilbehør til et pocheret æg. Servér f.eks. med rejer, spinat og stenbiderrogn.

Pocherede æg er en flot forret. Vær opmærksom på, at man kun kan lave et pocheret æg ad gangen i gryden.



INGREDIENSER

½ l vand
1 spsk eddike
1 æg
Salt og peber
En tsk. purløg

TILBEHØR

1/2 rød peberfrugt evt. snackpeber





Sprød tortilla med røræg og sort bønnemos

SÅDAN GØR DU:

Pil løget og skær det i små tern. Afdryp de sorte bønner i en si. Kom løg, bønner, hakket jalapeno, oregano og vand i en gryde. Læg låg på gryden. Lad det koge ved middel varme ca. 5 minutter. Mos det lidt med en grydeske eller gaffel, så det bliver en næsten jævn masse. Smag til med salt og peber.

Skræl gulerødderne og riv dem groft. Pisk æggene sammen i en skål med mælk. Vend gulerødderne i æggemassen. Krydr med salt og peber. Varm olien på en pande ved god varme. Hæld æggemassen på. Skru ned til middel varme. Vend rundt i massen til den er gennemstegt.

Hvis du har friske bønner, skal stilken skæres af. Skyl bønnerne og kog dem i letsaltet vand ca. 5 minutter til de er lige netop møre dvs. du nemt kan skære dem igennem med en spisekniv.

Halver cherrytomaterne. Steg tortilla sprød på begge sider på en tør pande. Server tortilla med et lag sort bønnemos på og æggemassen over. Spis med bønner og halve cherrytomater over.

TIPS

I stedet for grønne bønner kan bruges grøn peberfrugt i strimler.

Røræg med revne gulerødder og evt. 1 tsk karry kan også bruges som fyld i 2 fuldkornspitabrød med salat og rød peberfrugt.

De resterende tortillas kan du opbevare i en plastpose beregnet til mad i køleskabet. De kan holde sig 3-4 dage.

ENERGIFORDELING OG -INDHOLD PR. PERSON

Protein 23%
Kulhydrat 48%
Fedt 29%
2380 kJ – 565 kcal



INGREDIENSER

1 lille løg
½ dåse sorte bønner eller kidneybønner
½ tsk tørret oregano
1 tsk syltet jalapenochili
2-3 spsk vand
Salt og peber
2 gulerødder
2 æg
2 spsk mælk fx minimælk
½ tsk olie
1 medium fuldkornstortilla, ca. 40 g

TILBEHØR

75 g bønner
5-6 cherrytomater

Udviklet af: Bente Nissen Lundsgaard





Tærte med æg, porre og røget mørbrad

SÅDAN GØR DU:

Tænd ovnen på 180 grader.

Kom olie, 3 spsk vand og de to slags mel og salt i en skål og bland det sammen evt. i en foodprocessor. Saml dejen med ægget. Udrul dejen og kom den i en smurt tærteform – gerne af metal på 24 cm i diameter. Pensl bunden med lidt æggehvite fra et af de æg, som skal i fylDET.

Forbag bunden 10 minutter ved 180 grader på midterste ovnrribbe.

Rens porrerne grundigt og skær dem i tynde skiver. Kog porrerne i letsaltet vand 5 minutter og lad vandet dryppe af i en si.

Rør æg, mælk, salt, peber, røget mørbrad i tern og ost sammen i en skål. Vend porrerne i. Fordel massen i tærten.

Bag tærten ca. 45 minutter ved 180 grader på midterste ovnrribbe til den er gylden og gennembagt.

TIPS

Kom evt. 200 g kogte kartofler i tern eller en rest kogte fuldkornspasta i tærtefyldet.

Tilsæt 200 g rå kartofler skåret i tynde skiver på råkostjernet - kogt op med porrerne.

ENERGIFORDELING OG- INDHOLD PR. PERSON

Protein 19%

Kulhydrat 48%

Fedt 33%

2575 kJ – 615 kcal



INGREDIENSER

Dej

3 spsk olie

1 dl grahamspeltmel eller grahamsmel

2 ½ dl hvedemel

1 knsp salt

1 æg

Fyld

3 porrer

3 æg

1 dl minimælk

Salt og peber

100 g røget mørbrad eller røget skinke

75 g reven ost, 17 % fedt

TILBEHØR

200 g fuldkornsflute

Blandet salat af 100 g grøn salat, 2 peberfrugter og 1 spsk citronsaft

Udviklet af: Bente Nissen Lundsgaard





Æggekage med pasta og parmaskinke

SÅDAN GØR DU:

Kog pastaen efter anvisningen på pakken og lad væsken dryppe af i en si.

Udrør majsstivelsen i mælken i en skål. Pisk æggene i. Krydr med salt og peber. Vend pastaen i.

Varm olien på panden. Kom æggemassen på panden. Læg låg på. Lad det stivne ved svag varme.

Skyl spinaten og lad den blive tør evt. i en salatslynge. Skær tomaterne i halve. Skær agurken i små tern. Fordel parmaskinke og grøntsager over æggekagen eller server dem til.

TIPS

En rest kogt pasta på 300-400 g kan bruges i stedet for friskkogt pasta. En rest kogte kartofler kan du bruge dem i stedet for pastaen. Beregn 500-600 g og skær dem i skiver eller små tern. 200-300 g kogte ris kan også anvendes.

I stedet for parmaskinke kan bruges røget laks, røget makrel eller røget sild.

Der kan bruges 200 g spinat, hvis den varmebehandles inden den blandes med æggemassen.

ENERGIFORDELING OG- INDHOLD PR. PERSON

Protein 21%

Kulhydrat 51%

Fedt 28%

2600 kj – 620 kcal



INGREDIENSER

150 g fuldkornspasta f. x. skruer

2 spsk majsstivelse

1 dl minimælk

8 æg

Salt og peber

2 tsk olie

100 g frisk spinat

250 g cherrytomater

1 agurk

100 g parmaskinke

TILBEHØR

8 skiver rugbrød, ca. 400 g

Udviklet af: Bente Nissen Lundsgaard



Rugpizza med æg, tomat og løg

SÅDAN GØR DU:

Udrør gæren i 2 dl lunkent vand. Rør æg og salt i. Tilsæt melet og rør dejen godt sammen, den skal være fugtig og lidt klistret. Stil dejen til hævnings tildækket et lunt sted ca. 1 time.

Skær løgene i tynde skiver og svits dem i olie på en pande til de er bløde uden at tage farve. Krydr med oregano, salt og peber.

Tænd ovnen på 225 grader

Slå den hævede dej ned og del den i 4 boller. Udrul dejen på et mel drysset bord til 4 cirkler ca. 1 cm tykke. Læg dem på bagepapir.

Fordel løg blandingen over pizzabundene.

Bag pizzabundene ca. 5 minutter ved 225 grader på midterste ovnribbe. Slå et æg ud i en hulning på hver pizza. Stil dem i ovnen og bag dem yderligere ca. 10 minutter.

Pynt pizzaerne med sorte oliven, spæde salater og tomat i skiver. Dryp med olivenolie. Giv resten af salaten til.

TIPS

I stedet for løg bunden kan du bruge 200 g meget tynde skiver af kartofler. Brug f.eks. råkostjernet til at snitte dem med. Kartoffelskiverne bredes ud på pizzabundene, krydres med salt, peber og oregano og dryppes med en anelse olie.

Den færdige pizza kan drysses med høvlet parmesan.

ENERGIFORDELING OG- INDHOLD PR. PERSON

Protein 15%
Kulhydrat 60%
Fedt 25%

2270 kj – 540 kcal



INGREDIENSER

Dej
25 g gær
1 æg
¾ tsk salt
200 g pizzamel
200 g rugmel

Fyld
3 løg
2 tsk olie
2 tsk oregano
Salt og peber
4 æg
50 g sorte oliven
100 g spæde salater
4 tomater
2 tsk olie – gerne olivenolie

Udviklet af: Bente Nissen Lundsgaard





Æggekage med tomat, bacon og purløg

SÅDAN GØR DU:

Dup baconskiverne tørre med køkkenrulle. Varm panden op ved god varme. Læg skiverne på panden og vend dem. Skru ned til middel varme og vend skiverne jævnligt til de er gyldne og sprøde. Læg skiverne på køkkenrulle. Hæld næsten alt fedtet fra panden.

Pisk æg og mælk let sammen. Hæld æggeblandingen på panden. Løft jævnligt i æggemassen med en paletkniv, så det flydende kommer ned i bunden.

Skær tomaterne i skiver og læg dem på æggekagen, når den er halvstivnet. Drys lidt salt og peber på.

Pynt æggekagen med det sprøde bacon og rigelig klippet purløg. Tag æggekagen fra varmen, inden det øverste lag æg er helt stivnet, så æggekagen ikke bliver for fast - den steger nemlig videre på panden, når den står et par minutter.

ENERGIFORDELING OG- INDHOLD PR. PERSON

Protein 26%

Kulhydrat 30%

Fedt 44%

1695 kj - 405 kcal



INGREDIENSER

6-8 tykke skiver bacon eller letsaltet svinebryst, ca. 180 g

8 æg

1 dl mælk, fx letmælk

2-3 tomater

salt og peber

1 bundt purløg

TILBEHØR

4 skiver rugbrød

Udviklet af: Anne Skovgaard-Petersen



Indisk karry med æg og lime

SÅDAN GØR DU:

Hak løgene og svits dem i olie et par minutter. Kom finthakket hvidløg, karry og evt. garam masala i og svits det kort med. Tilsæt kokosmælk, bouillon, tomatkoncentrat og 1-2 spsk fintrevet ingefær. Skær abrikoserne i små tern og kom dem i.

Kog æggene og pil dem.

Lad retten koge ved svag varme ca. 10 minutter. Udrør majsstivelsen i ½ dl vand og rør det i. Kog det kort op. Kom æggene i og varm dem igennem 3-4 minutter. Smag til med salt.

Damp sukkerærterne.

Pynt retten med koriander og evt. limebåde.

TIPS

I stedet for ris kan serveres pasta til.

ENERGIFORDELING OG- INDHOLD PR. PERSON

Protein 14%
Kulhydrat 55%
Fedt 31%
2535 kj – 605 kcal



INGREDIENSER

2 løg
½ spsk olie
1-2 fed hvidløg
2 tsk karry
evt. 1 tsk garam masala
2 dl kokosmælk, 18 % fedt
2 dl bouillon
2 spsk koncentreret tomatpuré
5-10 cm frisk ingefær
5 tørrede abrikoser
4 æg
2 tsk majsstivelse
Salt
Evt. frisk koriander eller persille og evt. lime

TILBEHØR

4 dl ris – gerne naturris
400 g sukkerærter

Udviklet af: Bente Nissen Lundsgaard





Æggefad med grøntsager og sprød rugbrødstop

SÅDAN GØR DU:

Tænd ovnen på 200 grader.

Riv gulerødder, broccolistok og selleri på råkostjernet eller - maskine. Snit porre fint.

Pisk æg, majsstivelse og mælk sammen. Vend grøntsager, salt og peber i. Kom blandingen i et smurt ovnfast fad.

Fordel en blanding af smuldret eller revet rugbrød og parmesanost over. Drys evt. oregano over.

Stil fadet midt i ovnen og bag den ca. 30 minutter til grøntsagerne er møre.

TIPS

I stedet for parmesan kan man bruge en anden mild ost.

Æggefadet kan bruges som tilbehør til hamburgerryg, skinke, frikadeller m.v.

Grøntsagerne kan varieres alt efter sæson, smag og hvad der er i køleskabet. Der kan også tilsættes rå, revne kartofler eller en rest kogt ris eller pasta.

ENERGIFORDELING OG- INDHOLD PR. PERSON

Protein 19%

Kulhydrat 52%

Fedt 29%

2440 kj – 580 kcal



INGREDIENSER

400 g blandede grøntsager fx. gulerødder, broccolistok, selleri og porre

4 æg

2 spsk majsstivelse

1 dl minimælk

Salt og peber

1 tsk olie

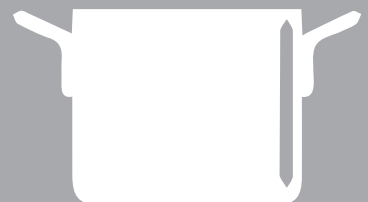
2 skiver fuldkornsrugbrød

1 spsk revet parmesanost, 10 g
evt. 2 tsk oregano

TILBEHØR

2 skiver fuldkornsrugbrød

Udviklet af: Bente Nissen Lundsgaard



Ægge-quesadillas

SÅDAN GØR DU:

Pisk æggene sammen. Krydr med salt og peber.

Vælg en pande med samme diameter som tortillaerne. Lad panden blive varm og pensl den med 1 tsk olie. Hæld æggemassen på panden, så den fordeler sig som en pandekage. Steg den ved jævn varme til den bliver fast. Vend den og steg den kort på den anden side.

Læg en tortillas på en tallerken og drys halvdelen af osten over. Læg æggepandekagen over.

Skær peberfrugten i små tern og drys dem over sammen med majs og rosiner. Slut med resten af osten. Læg den anden tortillas over. Pensl panden med 1 tsk olie. Læg quesadillasen på panden. Steg den ved jævn varme ca. 5 minutter til den er sprød. Vend den forsigtig og steg igen 4-5 minutter. Skær den i kvarte. Overskydende fyld serveres til. Server med tacosauce. Pynt evt. med koriander.

TIPS

I stedet for majs, peberfrugt og rosiner kan bruges revet gulerod

FylDET kan serveres til i stedet for at komme inden i pandekagen

ENERGIFORDELING OG- INDHOLD PR. PERSON

Protein 16%

Kulhydrat 52%

Fedt 32%

1120 kJ – 265 kcal



INGREDIENSER

2 medium fuldkorns tortillas, ca. 80 g

2 æg

Salt og peber

2 tsk olie

40 g revet ost, 17 % fedt

½ rød peberfrugt

100 g majs – frosne eller dåse

3 spsk rosiner, 30 g

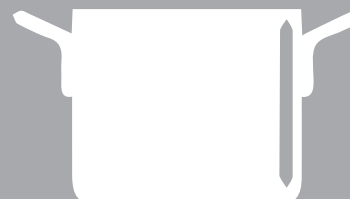
4 spsk medium tacosauce

Evt. frisk koriander

TILBEHØR

4 appelsiner

Udviklet af: Bente Nissen Lundsgaard



Efterårs-pande med pærer og spejlæg

SÅDAN GØR DU:

Rens svampene og skær dem i lidt mindre stykker. Gør løg, gulerod og pastinak i stand og skær dem i små stykker, samme størrelse som svampene. Skær pærerne i stykker, der passer til resten.

Steg baconern sprøde i eget fedt, steg dem ved middel varme ikke for kraftigt. Tag bacon af panden og suppler det afsmeltede baconfedt med 1 tsk smør og 1 tsk olie.

Dup kødet tørt med køkkenrulle, krydr med salt og peber. Steg kødet 1½ - 2 minutter ved god varme på den samme pande evt. af to gange. Det skal være rosa indeni. Tag kødet af panden.

Tilsæt 1 tsk olie og steg svampene ca. ét minut, ved god varme. Tilsæt grøntsager, pære og evt. nødder og lad det hele stege i 2 minutter på moderat blus. Hold det i konstant bevægelse. Kom bacon og kalvestrimler tilbage på panden, smag til med salt og peber og lad det hele stege i ca. 1 minut ved god varme. Grøntsagerne skal være møre men stadig have bid.

Tag retten af panden og hold den varm under folie og et viskestykke.

Steg spejlæggene i det fedt der er tilbage på panden og rist rugbrødet. Pynt med klippet purløg. Server som på billedet.

ENERGIFORDELING OG- INDHOLD PR. PERSON

Protein: 24%

Kulhydrat: 43%

Fedt: 33%

2400 kj = 574 kcal



INGREDIENSER

300 g kalveinderlår i strimler

250 g brune champignon

3-4 skalotteløg eller små rødløg (120 g)

2 gulerødder (ca. 200 g)

1-2 pastinak eller persillerod (ca. 180 g)

1-2 faste pærer (150-200 g)

Evt. 40 g hasselnødder (eller mandler)

80 g bacon i tern

1 tsk smør

2 tsk olie

4 æg

4 tykke skiver rugbrød, 200 g

1 stort bundt purløg

Udviklet af: Nanna Simonsen





Grønkålstatar på groft rugbrød med æg

SÅDAN GØR DU:

Hak grønkålen fint.

Rør den hakkede grønkål med olivenolie, salt og peber.

Smør rugbrødsskiverne rundhåndet med rygeost og bred grønkålen ovenpå.

Lav en lille fordybning i midten, hvori æggeblommen anbringes, drys med rødløg og peber og server.

ENERGIFORDELING OG- INDHOLD PR. PERSON

Protein 21%

Kulhydrat 52%

Fedt 27%

1256 kj – 300 kcal



INGREDIENSER

125 g rå, finthakket grønkål

1 tsk olivenolie

Salt og peber

4 skiver fuldkornsrugbrød

200 g rygeost, 5%

4 pasturerede æggeblommer

1 lille hakket rødløg

Sort peber

Udviklet af: Sæson.



Kalvemedaljoner med grønkålssalat og æg

SÅDAN GØR DU:

Vask grønkål godt i meget vand, skær stok og bladribber fra og kasser dem. Hak bladene fint, det gøres nemmest i en foodprocessor.

Pil og hak løg fint. Vask æblet skær det i tern. Skær bladselleri i tynde skiver. Bland med sennep, olie, sukker, eddike og ½ dl vand. Bland med grønkål og smag til med salt og peber.

Dup kødet tørt med køkkenrulle, krydr med salt og peber.

Varm olie på en pande ved god varme. Brun kødet 1 minut, vend og brun 1 minut. Skru ned til middel varme og steg færdigt til saften kommer op på overfladen. Vend og steg til saften kommer op på overfladen.

Læg brødkiverne i et fad.

Tag kødet af panden, skær det igennem så der bliver to tynde skiver.

Steg spejlæg ved middel varme på panden.

Fordel grønkålssalaten på brødet, læg kødet på og top af med spejlæg.

ENERGIFORDELING OG- INDHOLD PR. PERSON

Protein 36%

Kulhydrat 35%

Fedt 29%

1630 kj - 390 kcal



INGREDIENSER

4 medaljoner af kalvetyksteg eller -mørbrad, 1 ½ cm tykke, a 100 g
Salt og peber

1 tsk olie

300 g grønkål giver 150 g blade

100 g bladselleri

1 rødøg, 125 g

1 stort æble, 200 g

2 spsk grov sennep

1 tsk olie, gerne koldpresset rapsolie

½ tsk sukker

1 spsk æbleeddike

4 æg

4 skiver godt rugbrød, 200 g

Udviklet af: Betina Repstock



Grøn pizza med spinat, kartofler og æg

SÅDAN GØR DU:

Tænd ovnen på 220 grader

Vask og skræl evt. kartoflerne. Skær dem i tynde skiver f.eks. på mandolinjern. Pil løget og skær det i tynde skiver.

Skyl babyspinatbladene og slyng dem fri for vand.

Læg den færdiglavede dej på en bageplade. Smør dejen med pesto og fordel babyspinatblade, kartoffelskiver og løgringe jævnt ud over pizzabunden. Riv mozzarellaen og rosmarinen i mindre stykker og fordel jævnt.

Dryp olien udover pizzaen og drys med salt og peber.

Sæt pizzaen i midten af ovnen og bag den i 10-12 minutter. Tag pizzaen ud og slå æggene ud på pizzaen. Sæt pizzaen i ovnen igen og bag ca. 6 minutter, eller til æggeghviden er blevet fast. Blommen må gerne være flydende.

TIPS

Hvis du har god tid, så kan du nemt lave din egen pizzadej. Udrør 25 g gær i 3 dl lunken vand. Tilsæt ½ tsk salt, 200 g fuldkornshvedemel og 300 g pizzamel. Ælt dejen smidig. Lad den hæve ca. 1 time et lunt sted tildækket.

Tilsæt andre grøntsager og krydderter efter smag.



INGREDIENSER

1 ubagt pizzabund i rulle, 400 g
4 spsk. grøn pesto (på glas)
4 kartofler, ca. 300 gram
100 g babyspinatblade
1 løg
1 frisk mozzarellaost
3 kvistefriske rosmarin
1-2 spsk olie
salt og peber
6 æg

Udviklet af: Anina Kjær





Rød pizza med bacon, tomat og æg

SÅDAN GØR DU:

Tænd ovnen på 220 grader

Vask tomaterne og skær dem i tynde skiver. Pil løget og skær det i tynde skiver.

Dup baconen tør og steg på en pande til den er let gylden.

Læg den færdiglavede dej på en bageplade. Smør dejen med pesto og tomatskiver og løgringe jævnt ud over pizzabunden. Riv mozzarellaen og basilikum i mindre stykker og fordel jævnt.

Dryp olien udover pizzaen og drys med peber.

Sæt pizzaen i midten af ovnen og bag den i 10-12 minutter. Tag pizzaen ud og slå æggene ud på pizzaen. Sæt pizzaen i ovnen igen og bag ca. 6 minutter, eller til æggeghviden er blevet fast. Blommen må gerne være flydende.

Pynt med basilikumblade og servér

TIPS

Hvis du har god tid, så kan du nemt lave din egen pizzadej. Udrør 25 g gær i 3 dl lunkent vand. Tilsæt ½ tsk salt, 200 g fuldkornshvedemel og 300 g pizzamel. Ælt dejen smidig. Lad den hæve ca. 1 time et lunt sted tildækket.

Tilsæt andre grøntsager og krydderurter efter smag.



INGREDIENSER

- 1 ubagt pizzabund i rulle, 400 g
- 4 spsk. rød pesto (på glas)
- 4 tomater, ca. 300 gram
- 1 løg
- 1 frisk mozzarellaost
- 1 håndfuld friske basilikum blade
- 1-2 spsk olie
- peber
- 6 æg
- 100 g bacon
- 1 håndfuld friske basilikum blade til pynt

Udviklet af: Anina Kjær



Megamarengs med bær

SÅDAN GØR DU:

Pisk æggehviderne stive og pisk sukkeret i lidt af gangen. Pisk til du har en tyk og blank marengsdej.

Tilsæt vineddike, drys majsmelet over og fold begge dele i dejen.

Beklæd en bageplade med bagepapir og drys et tyndt lag sukker på. Tegn 4 store ovaler med fingeren, hvori marengsdejen toppes. Lav en fordybning i dejen med bagsiden af en ske, det er i denne fordybning fyldet senere skal anrettes.

Bag marengsene ved 130° i 45 – 50 minutter, til de er faste.

Lad kagerne afkøle lidt på pladen, før de flyttes over på en bagerist og afkøler helt.

Pisk fløden stiv, vend den med yoghurt og smag til med vanille og sukker. Fordel cremen i de store marengs, sammen med bærrene, der er rørt med lidt sukker.

ENERGIFORDELING OG- INDHOLD PR. PERSON

Protein 4%
Kulhydrat 67%
Fedt 29%
2219 kJ – 530 kcal



INGREDIENSER

1 dl æggehvide
225 g sukker
1 tsk. lys vineddike, evt. hvid balsamico
1 spsk. majsmelet

TILBEHØR

Crème Chantilly:
1½ dl piskefløde
Korn af 1 stang vanille
1 dl yoghurt naturel 10%
2-3 spsk sukker
350 – 400 g blandede kirsebær, solbær, ribs.
Jordbær og hindbær
2 spsk sukker

Udviklet af: Sæson





Omelet med æble-rugbrødscrunch

SÅDAN GØR DU:

Smuldr rugbrødet. Rist det på en tør pande. Vend jævnligt. Når det er sprødt kommes det på en tallerken.

Skær æblerne i både. Varm en pande op med ½ tsk olie. Tilsæt brun farin og æblebåde. Rist det sammen på panden ca. 5 minutter, mens der hele tiden vendes rundt i det. Kom blandingen på en tallerken.

Del æggene i blommer og hvider. Pisk blommerne sammen med mælk, ½ spsk flormelis og vaniljesukker. Pisk æggehviderne stive. Vend æggehviderne forsigtigt rundt i blommemassen med en dejskraber.

Varm en pande op med ½ tsk olie. Hæld æggemassen på. Læg låg på. Lad den bage ved svag varme ca. 10 minutter. Når omeletten er gennembagt løsnes den forsigtigt fra panden og lad halvdelen af omeletten glide over på et serveringsfad. Fordel 2/3 af æbleblandingens herpå. Fold resten af omeletten over. Drys resten af æblefyldet og rugbrødscrunch over. Pynt med 1 spsk sigtet flormelis.

TIPS

I stedet for æbler kan pærer i både bruges – evt sammen med revet ingefær. Halvt æbler og halvt brombær kan også bruges.

ENERGIFORDELING OG -INDHOLD PR. PERSON

Protein 15%
Kulhydrat 54%
Fedt 31%
2060 kj – 490 kcal



INGREDIENSER

1 ½ skive rugbrød
1-2 æbler, ca. 150 g
1 tsk olie
1 ½ spsk brun farin
2 æg
1/4 dl minimælk
1 ½ spsk flormelis
½ tsk vaniljesukker

Udviklet af: Bente Nissen Lundsgaard





Æblemuffins med nødder og rosiner

SÅDAN GØR DU:

Tænd ovnen på 180 grader.

Pisk æggene med sukkeret til det er skummende. Rør revne æbler, hakkede nødder, rosiner, minimælk, vaniljesukker, salt og grahamsmel i. Vend bagepulveret i hvedemelet og rør det i. Rør halvdelen af olien i.

Smør 14 muffinsforme med resten af olien. Fordel dejen heri.

Bag dem ved 180 grader på midterste ovnribbe ca. 40 minutter til de er gyldne og gennembagte.

Stik i dem med fx en kødnål eller urtekniv. Når dejen slipper nålen/kniven uden at der er dej på, er muffins færdigbagte. Tag dem ud af ovnen og lad dem afkøle.

TIPS

Du kan udskifte æblerne med pære og tilsætte 1 spsk citronsaft sammen med dem.

Rosiner kan udskiftes med soltørrede tranebær.

Du kan udskifte grahamsmel med havregryn.

Muffins kan fryses og opbevares i ca. 3 måneder.

ENERGIFORDELING OG -INDHOLD PR. MUFFIN

Protein 12%

Kulhydrat 61%

Fedt 27%

670 kJ – 160 kcal



ca. 14 muffins

INGREDIENSER

4 æg

3 spsk sukker

4 æbler, ca. 350 g

50 g hakkede nødder fx hasselnødder

100 g rosiner

1 tsk vaniljesukker

¼ tsk salt

1 dl minimælk

100 g grahamsmel

1 tsk bagepulver

125 g hvedemel

1 spsk olie

Udviklet af: Bente Nissen Lundsgaard



Få mere viden om æg og sundhed på
www.danskeæg.dk

