

Sparris med pocherat ägg och salviasmör

4 port.

Ingredienser:

500 gram sparris, färsk
4 kvistar tomat, små
på kvist
4 klyftor vitlök
1 dl färska örter (timjan, oregano, basilika)
2 msk Olivolja
1 nypa havssalt
peppar
10 st salviablåd
100 gram smör
4 st ägg
1 msk ättika
salt

Vid servering:
svartpeppar
parmesanost

Gör så här:

Lägg tomaterna i en ugnform. Krossa vitlöksklyftorna lätt och putta ner dem mellan tomaterna. Sprid ut örterna på tomaterna. Ringla över olivoljan. Salta och peppra. Baka långsamt i ugn på låg värme, ca 150grader i ca 30 min. Bryn smör och salvia i en kastrull på svag värme tills smöret blivit gyllenbrunt och håll det varmt. Ansa sparrisen och ångkoka den tills den mjuknat. Medan sparrisen ångkokas förbereder du en låg och vid stekpanna med sjudande vatten och salt för att pochera äggen. Knäck äggen ett i taget i en kopp och tillsätt lite ättika så att vitan binds lite vid gulan. Låt äggen glida ner i den sjudande vattnet ett i taget och pochera i 3-4 minuter eller tills vitan är fast men gulan ännu mjuk. Lägg sparrisen på uppvärmda tallrikar. Ta upp äggen ur stekpannan med en hälslev och lägg ovanpå sparrisen. Håll över brynt smör, strö över hyvlad parmesanost och rikligt med krossad svartpeppar.



Sparris med pocherat ägg och salviasmör

4 port.

Ingredienser:

500 gram sparris, färsk
4 kvistar tomat, små
på kvist
4 klyftor vitlök
1 dl färska örter (timjan, oregano, basilika)
2 msk Olivolja
1 nypa havssalt
peppar
10 st salviablåd
100 gram smör
4 st ägg
1 msk ättika
salt

Vid servering:
svartpeppar
parmesanost

Gör så här:

Lägg tomaterna i en ugnform. Krossa vitlöksklyftorna lätt och putta ner dem mellan tomaterna. Sprid ut örterna på tomaterna. Ringla över olivoljan. Salta och peppra. Baka långsamt i ugn på låg värme, ca 150grader i ca 30 min. Bryn smör och salvia i en kastrull på svag värme tills smöret blivit gyllenbrunt och håll det varmt. Ansa sparrisen och ångkoka den tills den mjuknat. Medan sparrisen ångkokas förbereder du en låg och vid stekpanna med sjudande vatten och salt för att pochera äggen. Knäck äggen ett i taget i en kopp och tillsätt lite ättika så att vitan binds lite vid gulan. Låt äggen glida ner i den sjudande vattnet ett i taget och pochera i 3-4 minuter eller tills vitan är fast men gulan ännu mjuk. Lägg sparrisen på uppvärmda tallrikar. Ta upp äggen ur stekpannan med en hälslev och lägg ovanpå sparrisen. Håll över brynt smör, strö över hyvlad parmesanost och rikligt med krossad svartpeppar.



Sparris med pocherat ägg och salviasmör

4 port.

Ingredienser:

500 gram sparris, färsk
4 kvistar tomat, små
på kvist
4 klyftor vitlök
1 dl färska örter (timjan, oregano, basilika)
2 msk Olivolja
1 nypa havssalt
peppar
10 st salviablåd
100 gram smör
4 st ägg
1 msk ättika
salt

Vid servering:
svartpeppar
parmesanost

Gör så här:

Lägg tomaterna i en ugnform. Krossa vitlöksklyftorna lätt och putta ner dem mellan tomaterna. Sprid ut örterna på tomaterna. Ringla över olivoljan. Salta och peppra. Baka långsamt i ugn på låg värme, ca 150grader i ca 30 min. Bryn smör och salvia i en kastrull på svag värme tills smöret blivit gyllenbrunt och håll det varmt. Ansa sparrisen och ångkoka den tills den mjuknat. Medan sparrisen ångkokas förbereder du en låg och vid stekpanna med sjudande vatten och salt för att pochera äggen. Knäck äggen ett i taget i en kopp och tillsätt lite ättika så att vitan binds lite vid gulan. Låt äggen glida ner i den sjudande vattnet ett i taget och pochera i 3-4 minuter eller tills vitan är fast men gulan ännu mjuk. Lägg sparrisen på uppvärmda tallrikar. Ta upp äggen ur stekpannan med en hälslev och lägg ovanpå sparrisen. Håll över brynt smör, strö över hyvlad parmesanost och rikligt med krossad svartpeppar.



Sparris med pocherat ägg och salviasmör

4 port.

Ingredienser:

500 gram sparris, färsk
4 kvistar tomat, små
på kvist
4 klyftor vitlök
1 dl färska örter (timjan, oregano, basilika)
2 msk Olivolja
1 nypa havssalt
peppar
10 st salviablåd
100 gram smör
4 st ägg
1 msk ättika
salt

Vid servering:
svartpeppar
parmesanost

Gör så här:

Lägg tomaterna i en ugnform. Krossa vitlöksklyftorna lätt och putta ner dem mellan tomaterna. Sprid ut örterna på tomaterna. Ringla över olivoljan. Salta och peppra. Baka långsamt i ugn på låg värme, ca 150grader i ca 30 min. Bryn smör och salvia i en kastrull på svag värme tills smöret blivit gyllenbrunt och håll det varmt. Ansa sparrisen och ångkoka den tills den mjuknat. Medan sparrisen ångkokas förbereder du en låg och vid stekpanna med sjudande vatten och salt för att pochera äggen. Knäck äggen ett i taget i en kopp och tillsätt lite ättika så att vitan binds lite vid gulan. Låt äggen glida ner i den sjudande vattnet ett i taget och pochera i 3-4 minuter eller tills vitan är fast men gulan ännu mjuk. Lägg sparrisen på uppvärmda tallrikar. Ta upp äggen ur stekpannan med en hälslev och lägg ovanpå sparrisen. Håll över brynt smör, strö över hyvlad parmesanost och rikligt med krossad svartpeppar.

