

Sparris med poche- rat ägg och salvia- smör!



Läs mer och hitta recept
på www.hebe.se eller
scanna in QR-koden.



Sparris med pocherat ägg och salviasmör

4 port.

Ingredienser:

Ugnsbakade tomater på kvist

4 kvistar tomat små,
cocktail- eller
plommontomat
4 klyftor vitlök
1 dl färska örter timjan,
oregano, basilika
2 msk Olivolja
1 nypa havssalt
peppar

Salviasmör

10 st salvia blad, färska
100 g smör

Pocherade ägg

4st ägg
1 msk ättika
salt

Vid servering

500 g sparris färsk
svartpeppar
parmesanost hyvlad
eller riven

Gör så här:

Ugnsbakade tomater

Lägg tomaterna i en ugnsform. 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.

Salviasmör

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.

Pocherade ägg

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.

Vid servering

Lägg sparrisen på uppvärmda tallrikar. Ta upp äggen ur stekpannan med en hålslev och lägg ovanpå sparrisen. Häll över brynt smör, strö över hyvlad parmesanost och rikligt med krossad svartpeppar. Servera genast.