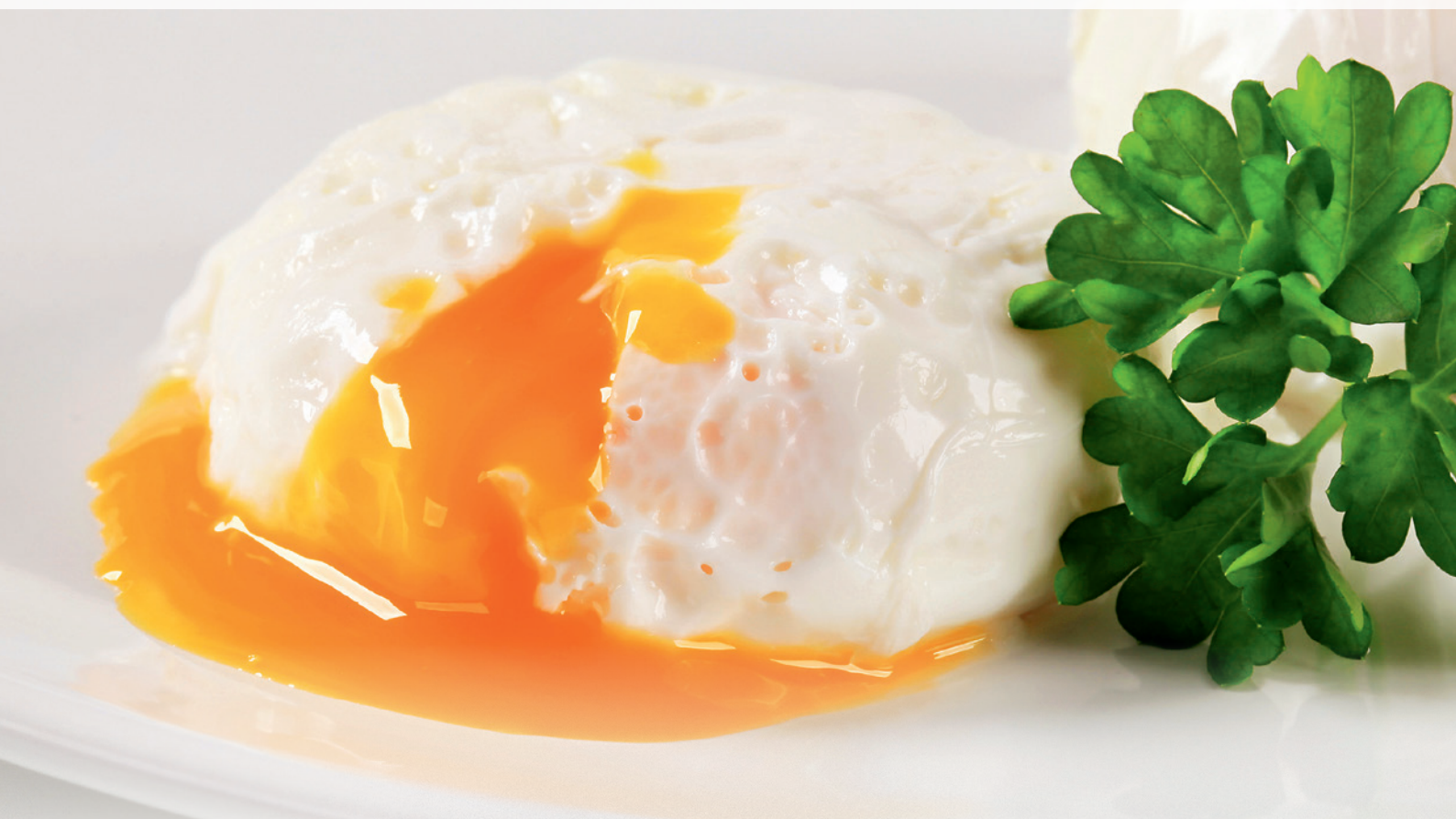


# 64 GRADERS ÄGG



KOKTA ÄGG DÄR ÄGGVITAN ÄR LÖST GELEAD OCH GULAN LEN OCH KRÄMIG.  
ÄR DETTA DET PERFEKT KOKADE ÄGGET?

## INGREDIENSER (10 portioner)

10 ägg  
200 g smör  
1 rödlök  
50 g gräslök  
200 g fiskrom, exempelvis löjrom

## TILLAGNING

1. Koka äggen vid 64 °C i cirkulator under 1 timme och 10 minuter.
2. Bryn smöret under omrörning så att det inte bränns vid, sila därefter smöret.
3. Hacka rödlök och gräslök fint.
4. Skala lite av äggets trubbiga del och låt det koka ägget försiktigt rinna ut i lämplig skål.
5. Värm löken försiktigt i det brynta smöret, fördela över ägget och toppa med fiskrom.

## NÄRINGSVÄRDE (per 100 g)

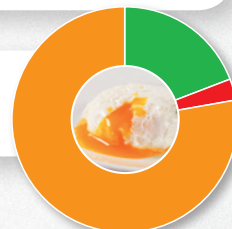
Energi (kcal) 230  
Energi (kJ) 970

Protein (g) 11  
Kolhydrat (g) 2  
Fett (g) 21

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.

## ENERGIFÖRDELNING

● Protein 19 E% ● Kolhydrat 3 E% ● Fett 78 E%



# CARBONARA



PASTA ALLA CARBONARA ÄR EN ENKELT TILLAGAD OCH SMAKLIIG  
MATRÄTT FRÅN DET ITALIENSKA KÖKET.

Namnet på maträtten betyder kolarhustruns pasta och syftar på svartpepparn  
på toppen av anrättningen som liknar kol.

## INGREDIENSER (10 portioner)

1000 g pasta  
1 msk olivolja  
500 g bacon  
8 äggulor (cirka 140 ml flytande gula)  
1 dl vispgrädde  
250 g riven parmesanost  
1 tsk salt  
Grovmalen svartpeppar

## TILLAGNING

1. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen, men med olivoljan i vattnet.
2. Stek baconet och skär det därefter i bitar.
3. Vispa samma grädde och äggula.
4. Strö baconbitar och riven parmesanost över anrättningen.
5. Häll över ägguleblandningen och rör om.
6. Smaksätt med salt och krydda med svartpeppar på toppen av varje portion.

## NÄRINGSVÄRDE (per 100 g)

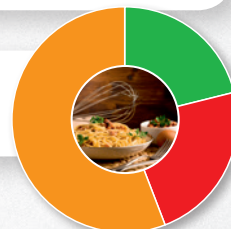
Energi (kcal) 260  
Energi (kJ) 1090

Protein (g) 13  
Kolhydrat (g) 14  
Fett (g) 16

Näringsinnehållet har beräknats på  
näringensdata från SLV's Livsmedelsdatabas.  
Om information saknats har de baserats  
på angivet innehåll i ingrediensen.

## ENERGIFÖRDELNING

● Protein 21 E% ● Kolhydrat 23 E% ● Fett 56 E%



# FLÄSKPANNKAKA



FLÄSKPANNKAKA TILLAGAS SNABBT OCH ENKELT I LÅNGPANNA  
OCH SERVERAS TRADITIONELLT MED LINGONSYLT.

## INGREDIENSER (10 portioner)

750 g rimmat eller rökt sidfläsk  
10 ägg (cirka 500 g flytande ägg)  
3 tsk salt  
7,5 dl vetemjöl  
2 liter mjölk

### Serveras med:

Lingonsylt

## TILLAGNING

1. Ställ in ugnen på 175 °C.
2. Vispa samman mjölet med lite av mjölken och saltet till en klimpfri smet.
3. Tillsätt resten av mjölken.
4. Vispa ned äggen.
5. Skär fläsket i små tärningar och bryn det i smöret direkt i långpannan i ugnen.
6. Häll smeten över fläsket.
7. Grädda cirka 50 minuter mitt i ugnen.

## NÄRINGSVÄRDE (per 100 g)

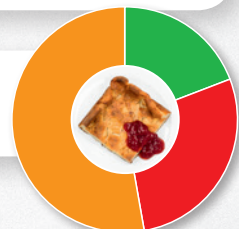
Energi (kcal) 180  
Energi (kJ) 740

Protein (g) 8  
Kolhydrat (g) 12  
Fett (g) 11

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.

## ENERGIFÖRDELNING

● Protein **19 E%** ● Kolhydrat **28 E%** ● Fett **53 E%**



# FRANSKA RÅRAKOR



## GÖR RÅRAKORNA EXTRA GODA MED ÄGG!

### INGREDIENSER (10 portioner)

10 ägg (cirka 500 g flytande ägg)  
1,5 kg potatis  
8 gula lökar  
5 krm salt  
Smör för stekning

**Serveras med:**  
Frisk grönsallad

### TILLAGNING

1. Skala potatisen och riv den grovt.
2. Skala och riv löken.
3. Blanda de rivna ingredienserna med ägget och saltet.
4. Stek på medelvärme tills rårakorna är gyllenbruna och fräsiga på båda sidor.

### NÄRINGSVÄRDE (per 100 g)

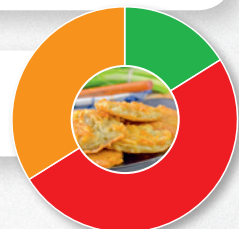
Energi (kcal) 90  
Energi (kJ) 370

Protein (g) 4  
Kolhydrat (g) 11  
Fett (g) 3

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.

### ENERGIFÖRDELNING

● Protein 16 E% ● Kolhydrat 50 E% ● Fett 34 E%



# KRONÄGGS EGEN ÄGGRÖRA



## SNABBT ENKELT OCH GOTT

Prova Kronäggs egen laktosfria äggröra i 10 kg 's bag-in-box.  
Tillverkad av ägg från svenska frigående höns och helt utan konserveringsmedel.

### INGREDIENSER (10 portioner)

1,5 kg Kronäggs äggröra

### TILLAGNING

1. Värm ugnen till 100 °C.
2. Smörj en form med fett.
3. Häll upp smeten i formen.
4. Ställ in formen i ugnen i ca 5 minuter med full ånga.
5. Ta ut formen och rör äggröran lätt.
6. Ställ in formen ytterligare ca 3 minuter.
7. Ta ut äggröran och rör ihop den till en krämig konsistens.
8. Servera.

### NÄRINGSVÄRDE (per 100 g)

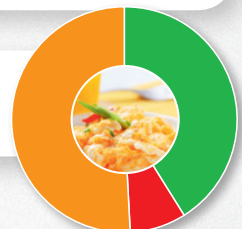
Energi (kcal) 110  
Energi (kJ) 450

Protein (g) 11  
Kolhydrat (g) 2  
Fett (g) 6

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.

### ENERGIFÖRDELNING

● Protein **41 E%** ● Kolhydrat **8 E%** ● Fett **51 E%**



# OST- OCH SKINKPAJ



EN KLASSISK PAJ SOM PASSAR BRA  
SOM LUNCH, KVÄLLSMAT ELLER MELLANMÅL.

## INGREDIENSER (10 portioner)

### Pajdeg:

6 dl vetemjöl  
250 g smör  
4-6 msk kallt vatten

### Fyllning:

400 g rökt eller kokt skinka  
1 liter riven ost med smak  
8 ägg (cirka 400 g flytande ägg)  
8 dl mjölk  
1/2 tsk salt  
1 krm svartpeppar  
1/2 tsk paprikapulver

## TILLAGNING

1. Finfördela smöret i mjölet till en grydig massa. Tillsätt vattnet och arbeta ihop till en deg.
2. Tryck eller kavla ut degen i en ugnform med raka kanter (30x40 centimeter).
3. Nagga pajskalet och låt det sedan stå i kylskåp ca 30 minuter.
4. Sätt ugnen på 200 °C.
5. Skär skinkan i strimlor.
6. Vispa ihop ägg, mjölk och kryddor till en äggstanning.
7. Lägg kött och ost ovanpå pajdegen.
8. Häll över äggstanningen.
9. Grädda pajen i nedre del av ugnen tills äggstanningen stelnat och fått en fin färg, ca 45 minuter.

## NÄRINGSVÄRDE (per 100 g)

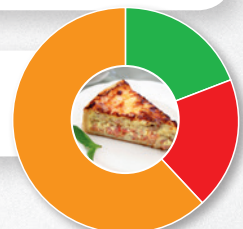
Energi (kcal) 270  
Energi (kJ) 1140

Protein (g) 13  
Kolhydrat (g) 13  
Fett (g) 19

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.

## ENERGIFÖRDELNING

● Protein **19 E%** ● Kolhydrat **19 E%** ● Fett **62 E%**



# PANNKAKOR



ARKEOLOGISKA FYND TYDER PÅ ATT VI HAR ÄTTIT VARIANTER AV PANNKAKOR SEDAN URMINNES TIDER. SPANNMÅL HAR GRÄDDATS TILLSAMMANS MED VANLIGTIVIS MJÖLK OCH ÄGG PÅ HETA STENAR ELLER PÅ GRYTOR ÖVER ÖPPEN ELD.

## INGREDIENSER (10 portioner)

8 ägg (ca 400 g flytande ägg)  
1,5 liter mjölk  
6,25 dl vetemjöl  
1,5 tsk salt  
100 g smör

## TILLAGNING

1. Blanda mjöl och salt i en bunke.
2. Vispa i hälften av mjölken och vispa till en slät smet.
3. Vispa i resten av mjölken och äggen.
4. Smält hälften av smöret och blanda ner det i smeten.
5. Använd resten av smöret till att steka tunna pannkakor, cirka 1 dl smet per pannkaka.
6. När pannkakans yta har stelnat och undersidan fått en fin färg vänds pannkakan. Stek någon minut även på andra sidan.

## NÄRINGSVÄRDE (per 100 g)

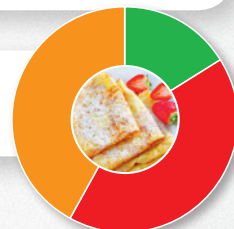
Energi (kcal) 150  
Energi (kJ) 630

Protein (g) 6  
Kolhydrat (g) 16  
Fett (g) 7

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.

## ENERGIFÖRDELNING

● Protein 16 E% ● Kolhydrat 42 E% ● Fett 42 E%



# PYTT-I-PANNA MED ÄGG



## KLASSISK HUSMANSKOST

### INGREDIENSER (10 portioner)

2 kg potatis  
5 medelstora gula lökar  
1 kg stekt eller kokt kött  
Salt och svart- eller vitpeppar för kryddning  
Smör till stekning  
10 äggulor (cirka 180 g flytande gula)

#### Serveras med:

Rödbetor  
Äggulan kan bytas ut mot ett stekt ägg per portion

### TILLAGNING

1. Skala och hacka löken.
2. Skär potatisen och skinkan i tärningar.
3. Stek löken mjuk.
4. Fräs upp skinkan och potatisen samt blanda i den stekta löken och krydda med salt och peppar.
5. Häll äggulan över den heta pytten och rör om väl.

### NÄRINGSVÄRDE (per 100 g)

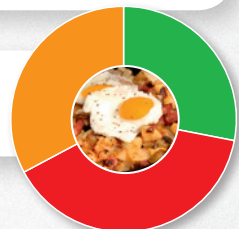
Energi (kcal) 110  
Energi (kJ) 470

Protein (g) 8  
Kolhydrat (g) 10  
Fett (g) 4

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.

### ENERGIFÖRDELNING

● Protein 28 E% ● Kolhydrat 39 E% ● Fett 33 E%





# RAGGMUNKAR



RAGGMUNK ÄR EN TRADITIONELL SVENSK MATRÄTT VARS HUVUDBESTÅNDSDEL ÄR RIVEN POTATIS SOM BLANDAS NED I EN SMET SOM BESTÅR AV MJÖL, MJÖLK OCH ÄGG. RAGGMUNKARNA STEKS SOM TUNNA PANNKAKOR. SERVERAS MED HÄRLIGT KNAPERSTEKT FLÄSK.

## INGREDIENSER (10 portioner)

5 dl vetemjöl  
10 dl mjölk  
8 ägg (cirka 400 g flytande ägg)  
3 tsk salt  
1,5 kg fast potatis  
100 g smör till stekning

### Serveras med:

Stekt fläsk och lingonsylt

## TILLAGNING

1. Vispa samman mjölet med lite av mjölken till en klimpfri smet.
2. Tillsätt resten av mjölken, äggen och saltet.
3. Skala och riv potatisen direkt i smeten strax före raggmunkarna skall gräddas.
4. Häll i lite av smeten och stek raggmunkarna som tunna pannkakor.

## NÄRINGSVÄRDE (per 100 g)

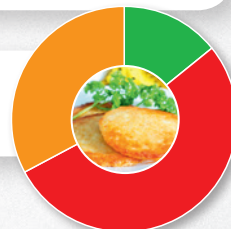
Energi (kcal) 130  
Energi (kJ) 530

Protein (g) 4  
Kolhydrat (g) 16  
Fett (g) 5

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.

## ENERGIFÖRDELNING

● Protein 14 E% ● Kolhydrat 53 E% ● Fett 33 E%



# WALLENBERGARE



## EN LYXIGARE VARIANT AV PANNBIFF

Den ursprungliga Wallenbergaren tillagades av kalvfärs, stekts lätt gyllenbrun med en lätt luftig struktur.

### INGREDIENSER (10 portioner)

1000 g kalvfärs (alternativt nörfärs, blandfärs, lammfärs eller älgfärs)  
10 äggulor (cirka 180 g flytande gula)  
5 dl vispgrädde  
2 tsk salt  
2 krm svartpeppar  
Smör att steka i

#### Serveras med:

Potatismos, små gröna ärtor och lingonsylt.

### TILLAGNING

1. Se till så att ingredienserna är kylskåpskalla.
2. Blanda färsen med saltet, då binder den vatten bättre.
3. Arbeta ihop köttfärsen, salt, äggula och peppar.
4. Tillsätt grädden under mixning till en homogen sammanhållen smet.
5. Smält smöret gyllenbrunt.
6. Forma färsen till ca 20 biffar, ca 1 cm tjocka. Lägg på biffarna och platta snabbt till dem med stekspaden och forma kanten. Stek på medelvärme cirka 3 minuter på var sida.

### NÄRINGSVÄRDE (per 100 g)

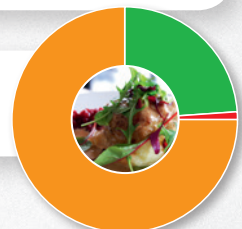
Energi (kcal) 290  
Energi (kJ) 1220

Protein (g) 17  
Kolhydrat (g) 1  
Fett (g) 25

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.

### ENERGIFÖRDELNING

● Protein **23 E%** ● Kolhydrat **1 E%** ● Fett **76 E%**



# ÄGGRÖRA



## ÄGGRÖRA ÄR EN KLASSISK MATRÄTT

som i grunden består av en smet med vispat ägg och finns i många varianter med mjölk, grädde eller vetemjöl som rörs ned i smeten. Ägggröra kan serveras med en rad tillbehör.

Man hittar ofta ägggröran på frukostbuffén på hotell men dess mångsidighet gör att den även fungerar utmärkt som mellan- och kvällsmål.

### INGREDIENSER (10 portioner)

20 ägg (ca 1 kg flytande helägg)  
0,5 liter grädde  
Salt  
Ägggröran kan serveras på en brödskiva med garnering.

### TILLAGNING

1. Blanda samtliga ingredienser.
2. Fyll smeten i ett halvbleck.
3. Tillaga med ånga i ugnen vid 100 °C.
4. Ta ut ägggröran och rör om till en jämn konsistens.

### NÄRINGSVÄRDE (per 100 g)

Energi (kcal) 230  
Energi (kJ) 960

Protein (g) 9  
Kolhydrat (g) 1  
Fett (g) 22

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.

### ENERGIFÖRDELNING

● Protein **15 E%** ● Kolhydrat **2 E%** ● Fett **83 E%**

