

Ägg världen runt

Nyfiken på hur man äter ägg runt om i världen? Här är några exempel på äggrätter från olika länder.

MEXIKO: HUEVOS RANCHEROS

Huevos rancheros, ägg i het tomatås, äts både till frukost, brunch och lunch med tortillabröd och koriander.

NORDAFRIKA: SHAKSHUKA

Shakshuka, pocherade ägg i tomatås, är en släkting till Mexikos huevos rancheros.



JAPAN: CHAWANMUSHI

Chawanmushi är en japansk äggkräm. Äggkräm, äggpudding eller ångad omelett – kärt barn har många namn. Chawanmushi är både enkelt att laga och fantastiskt gott. Smaksätt med exempelvis miso och soja, servera med brynt smör och löjrom.

SPANIEN: TORTILLA DE PATATAS

Tortilla de patatas är en klassisk spansk omelett med potatis, ägg och lök. Servera gärna potatisomeletten till tapas skuren i småbitar eller tillsammans med en sallad som huvudrätt.

SYDKOREA: MAYAK GYERAN

Mayak gyeran är ett sojapicklat ägg. Mayak betyder knark och äggen kallas så därför att det anses att de är beroendeframkallande. Mayak gyeran är influerat av det japanska sättet att koka äggen för att toppa en smarrig ramen. Sojapicklat ägg är superpopulärt i Sydkorea.



sojapicklade ägg

Gör egna sojapicklade ägg. Passar perfekt som topping i ramen eller nudelsoppa, tillbehör i en poké bowl eller till valfri nudelrätt. De här picklade äggen gör du genom att mjukkoka ägg och sedan marinera dem i en lag av vatten, japansk soja och mirin.

INGREDIENSER

8 ägg
1 dl mirin (eller ersätt 1 dl mirin med 1/2 dl risvinäger och 1/2 dl strösocker)
2 dl japansk soja
5 dl vatten

GÖR SÅ HÄR

Koka upp vatten och lägg i äggen, koka 6 ½ minut. Kyl och skala äggen. Rör ihop mirin, soja och vatten. Lägg äggen i marinaden och låt marinera helst 1 dygn.

Visste du att:



I Mexiko äter man mest ägg i världen, 380 ägg per person och år. På andra plats kommer Japan och Colombia med 340 ägg per person och år.

Sverige ligger någonstans i mitten av äggätarlistan med cirka 247 ägg per person och år.

Källa: IEC data 2020.