



Så blir du en mästare på ägg

DEL 2: KOKNING

Svenska ägg

Konsten att koka ett ägg är för vissa lätt som en plätt, medan andra ägnar mycket tid åt att experimentera för att få det perfekta resultatet. Utgå från de här tipsen och du blir en solklar mästare på ägg.

3 enkla TIPS

1 Låt aldrig vattnet stormkoka, det ska bara sjuda.

2 Låt ägget bli rums-tempererat före kokning. Om det har förvarats i kylan finns det risk att skalet spricker när det möter det varma vattnet.

3 Sätt på din timer. Här hittar du förslag på koktider.

EN ENKEL GUIDE TILL DET PERFEKTA ÄGGET

(3–11 minuters koktid)

3 MINUTERS ÄGG: Både vitan och gulan är lösa.

4 MINUTERS ÄGG: Nu är vitan lite fastare men fortfarande lös. Äggulan är lös och rinnig. Kan blandas ner i en pasta för ett krämigt resultat.

5 MINUTERS ÄGG: Nu är vitan lite mer fast. Gulan är rinnig och lös.

6 MINUTERS ÄGG: Det perfekta frukostägget? Vitan är fast, gulan är rinnig i mitten.

7 MINUTERS ÄGG: Ett ägg med en fast vita, men fortfarande med en relativt rinnig gula.

8 MINUTERS ÄGG: Ett perfekt hårdkockt ägg? Vitan är fast, gulan är fast men krämig.

9 MINUTERS ÄGG: Nu är både vitan och gulan fasta. Passar till exempelvis klassikern hackat ägg till sill och brynt smör.

10 MINUTERS ÄGG: Nu är ägget nästan helt hårdkockt, gulan är nästan helt ljusgul.

11 MINUTERS ÄGG: Hårdkockt med ljusgul gula. Längre koktid leder ofta till att gulan blir lite torr och mjölig.



FRUKOST- OCH MELLANMÅLSTIPS TILL DE SMÅ!

Ett enkelt sätt att piffa upp frukost- eller mellanmålet – gör ätbara figurer av ägg. Använd till exempel russin till nos och ögon.