



Så blir du en mästare på ägg

DEL 1: STEKNING

Svenska ägg

KONSTEN ATT STEKA ETT ÄGG

En stekpanna, lite smör eller rapsolja och några ägg – det är allt som behövs för att fixa en god måltid. Lägg till grönsaker och krydda med det du gillar. Här är några tips!

1 Omelett

Vispa ihop ägg, mjölk, salt och peppar. Stek i stekpanna på svag värme i till exempel smör- och rapsolja. Rör lite med en stekspade några gånger. Har du grönsaksrester, lite skinka eller annat kvar i kylskåpet är det perfekt att svepa in i en omelett.

2 Sunny side up

Stek ägget lite lätt – bara på ena sidan – så att gulan fortfarande är lite lös. Det kallas sunny side up eftersom det ser ut som en sol. Vill du hellre ha ett helt genomstekt ägg så steker du det på båda sidorna.

3 Over easy

Vill du ha en mjuk och krämig gula så kan du steka ägget lite mer på ena sidan och sedan vända det i stekpannan och steka ägget helt hastigt på andra sidan. Det kallas over easy.

4 Ägg i ett hål

Skär ett hål i en brödskiva och rosta brödets båda sidor i en stekpanna med lite olja. Knäck ett ägg i hålet och täck stekpannan med lock i cirka 5 minuter eller tills ägget stelnat.

