

Ha alltid ägg hemma! ✓

Recept & inspiration med ägg.
För dagens alla måltider.



SVENSKA ÄGG

Från Sveriges äggbönder

Ägg:

GLÄDJE FRÅN MORGON TILL KVÄLL

Ägg är en riktig vardagshjälte i köket. De är enkla att laga, fulla av smak och passar till nästan vad som helst – oavsett om det är frukost, lunch, middag eller något gott däremellan, till exempel i bakning eller i en god dessert. Ett kokt ägg kan bli ett snabbt mellanmål, en krämig omelett till en mättande lunch och en gyllene ägg-topping som lyfter allt från nudlar till sallader.

I den här broschyren vill vi visa hur mångsidigt ägget faktiskt är. Här finns rätter för dagens alla stunder – från långsam helgfrukost och generös brunch till snabba snacks, smakrika luncher och värmande middagar. Du hittar klassiker och nya favoriter, inspirerade av kök från olika delar av världen.

Ägget har också en självklar plats när vi firar. På påskbordet, till midsommarbuffén eller i julens alla smårätter och bakning dyker det upp i nya och välbekanta former.

Vi hoppas att våra recept och tips ska ge dig nya idéer, väcka matlust och kanske till och med skapa några nya äggfavoriter i ditt kök.

Smaklig äggmåltid!

Välj ägg med rosa checken!

Den rosa checken, symbolen på äggets skal, står för certifierad svensk äggkvalitet. Den betyder att äggproduktionen uppfyller Sveriges och äggbranschens hårda krav inom djurvälstånd, livsmedels-säkerhet, smittskydd och produktkvalitet.



ÄGG TILL *frukost*



Den ultimata frukosten!

En perfekt kombination av ägg, bröd, korv och tomat.

Protein och näring som håller hungern borta länge.

English breakfast & egg in a basket

1
port

INGREDIENSER:

1 färsk korv, valfri sort
1 skiva formbröd
1 ägg
½ tomat
1 msk hackad gräslök
smör
salt och nymald svartpeppar

TILL SERVERING:

Ketchup, senap, HP-sås

GÖR SÅ HÄR:

Stek korven i stekpanna i smör på medelvärme tills den är genomstekt.

Stansa ut en rund ring med ett glas i brödskivan. Stek brödet på ena sidan i pannan. Vänd och knäck i ägget i hålet. Stek på medelvärme ca 5 minuter.

Lägg i tomaten med snittsidan nedåt. Stek 5 minuter.

Toppa med gräslök, salt och peppar. Servera gärna med ketchup, senap och HP-sås.

ÄGG TILL

Brunch



Visste du att...

... nyansen på gulan kan skifra lite beroende på vad hönan har ätit? Om hönan ätit nässlor och klöver får ägget ofta en riktigt gul gula. Om gulan är lite mer orange så har fodret innehållit karoten, som till exempel finns i morot.

Fransk örtomelett med lax

1
port

INGREDIENSER:

3 ägg
2 msk smör
1 msk finhackad dill
1 msk finhackad gräslök
2 rädisor
2 skivor kallrökt lax
salt och nymald svartpeppar

Tips!

Pochera, koka och stek de perfekta äggen – på svenskaagg.se hittar du allt du behöver för att lyckas med ägg.

GÖR SÅ HÄR:

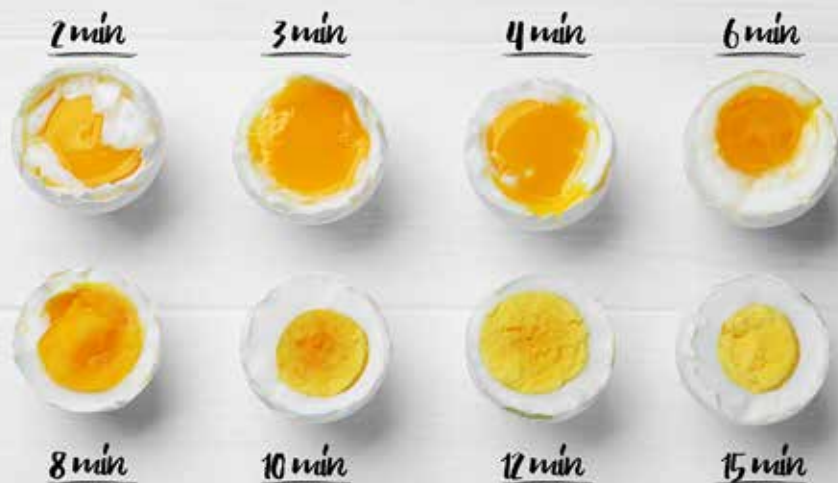
Vispa ihop äggen tills det inte finns några klumpar kvar. Tillsätt dill och ½ msk gräslök. Krydda med salt.

Skiva rädisorna tunt och lägg i kallt vatten.

Värm en stekpanna till medelvärme, lägg i smör och håll i smeten. Rör och se till att ny smet hamnar på tomma ytor. Vicka pannan så att den mesta smeten hamnar på ena halvan och den andra har en tunnare yta av äggsmet.

Vinkla pannan och rulla till en cigarrformad rulle och stjälp över på en tallrik.

Servera omeletten direkt tillsammans med lax och rädisor. Toppa med gräslök och peppar.

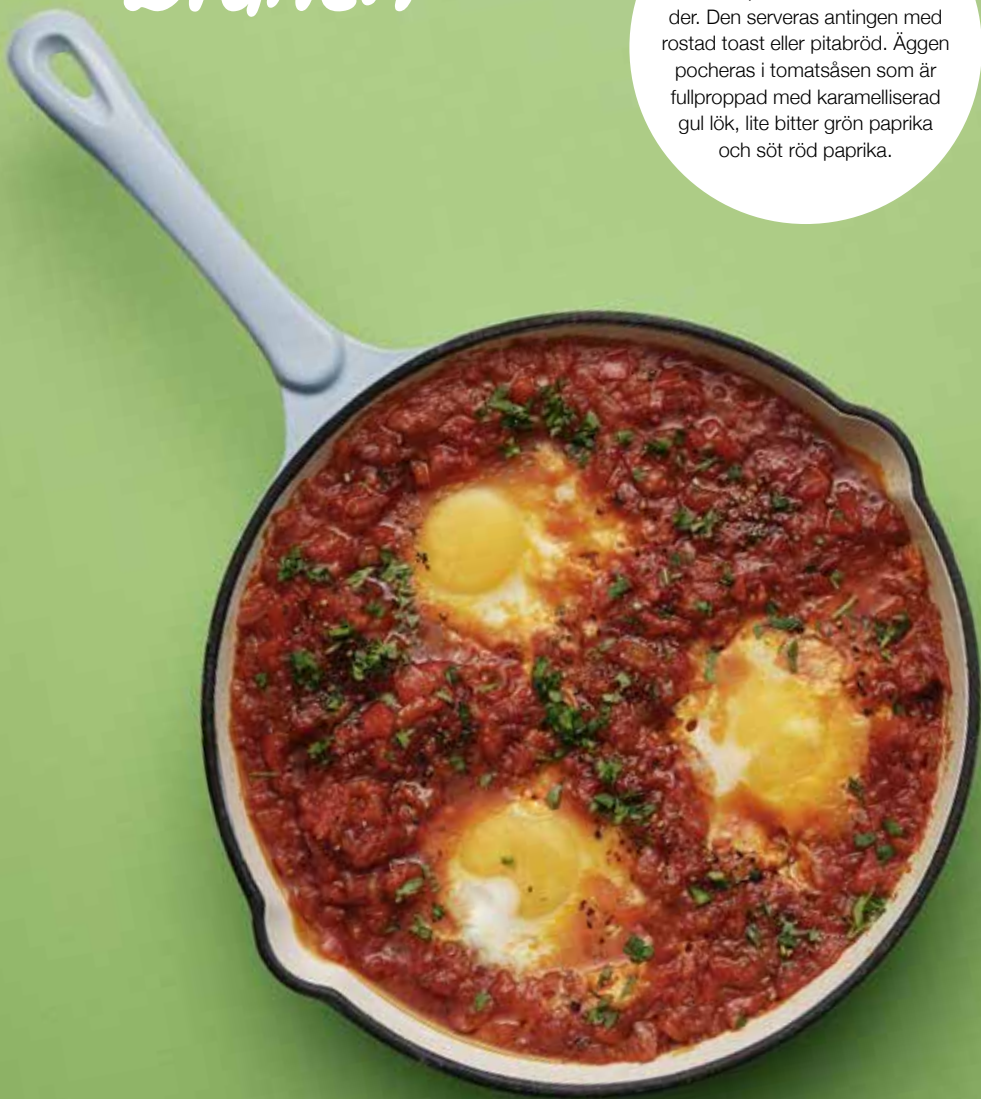


ÄGG TILL

Brunch

Shakshuka

har smak av saffran, chilihet harissa, spiskummin och korian-
der. Den serveras antingen med
rostad toast eller pitabröd. Äggen
pocheras i tomatsåsen som är
fullproppad med karamelliserad
gul lök, lite bitter grön paprika
och söt röd paprika.





Shakshuka

2-4
port

INGREDIENSER:

2 gula lökar
1 vitlöksklyfta
1 röd paprika
1 grön paprika
1 tsk hel spiskummin
1 tsk hela korianderfrö
1 krm gurkmeja
1 tsk paprikapulver
½ krm saffran
1 tsk harissa
½ dl olivolja
2 burkar krossade tomater
2 dl vatten
1 kruka färsk koriander
1 kruka färsk mynta
2-4 ägg
salt och nymald svartpeppar

TILL SERVERING:

Pitabröd eller rostad surdegsbröd

GÖR SÅ HÄR:

Skala och finhacka lök och vitlök. Kärna ur och hacka paprika.

Mortla kryddorna.

Fräs lök i olja ca 10 minuter på medelvärme så att den blir söt och karamelliserad och får en gyllenbrun färg – det är det som sätter smak till rätten.

Tillsätt paprika tillsammans med kryddor och harissa. Stek ca 5 minuter så att grönsakerna börjar bli lite mjuka.

Tillsätt krossad tomat och vatten.

Krydda med salt och peppar.

Låt småputtra ca 15 minuter under lock.

Gör hål i såsen i stekpannan och knäck äggen i hålen. Låt sjuda på svag värme ca 8-10 minuter tills äggen är klara.

Blanda i hackade örter och servera med pitabröd eller rostat surdegsbröd.

ÄGG TILL

Lunch

Galette Complète med ägg, riven ost och skinka

4
port

Frasig galette (franska bovetepåsar) på bovetesmet, krämig smält ost, rökt skinka och rinnig äggula. Man får vara beredd på att äta i omgångar när man gräddar denna klassiker (om du inte har flera stekpannor eller crêpejärn hemma).

INGREDIENSER:

SMET:

2 ½ dl bovetemjöl
3 dl vatten
1 ägg
½ tsk salt
smör

FYLLNING:

8 skivor rökt skinka
200 g riven gruyère (eller comtéost)
4 ägg
dijonsenap
salt och peppar

GÖR SÅ HÄR:

Blanda bovetemjöl och vatten i en bunke. Vispa in ägg och salt. Låt smeten stå ca 10 minuter.

Stek galetter i ett crêpe- eller en pannkakspanna med lite smör. Stek dem riktigt tunna utan för mycket smet i pannan.

Lägg en av de färdigstekta galetterna i pannan och toppa med två skivor skinka och ca ½ dl riven ost på mitten. Gör en liten grop i osten och knäck i ett ägg. Vik in kanterna på galetten och låt steka på svag värme tills osten smält och ägget stelnat men fortfarande har en lös gula.

Stek i omgångar och servera direkt. Gott med dijonsenap till.



Det näringsrika hönsägget

Ägg är proteinrikt och innehåller även viktiga fettsyror, merparten av alla vitaminer, mineraler och antioxidanter som du behöver.



Galette Complète passar perfekt till brunch eller lunch. Smeten ger fler galetter än fyra stycken så stek upp hela smeten och ät galette några dagar i rad – man kan toppa den med nästan allt som finns i kylskåpet.

ÄGG TILL

Lunch



Visste du att...

...riktigt färska äggulor håller ihop bättre? Bra till exempel när du gör de sojagravade äggulorna.

Sojagravad äggula med stekt kål och ris

4
port

INGREDIENSER:

4 äggulor
1 dl japansk soja
4 portioner kokt sushiris
½ kinakålshuvud
2 msk neutral rapsolja
2 tsk sesamolja
1 ½ tsk vitvinsvinäger
4 salladslökar, tunt skivade
1 msk rostade sesamfrön

GÖR SÅ HÄR:

Häll sojan i en burk och lägg i äggulorna, sätt på lock. Låt marinera i kyl ca 10 timmar.

Koka riset enligt anvisning på förpackningen.

Strimla kålen och stek i panna på hög värme i rapsolja. Salta.

Ta av från värmen och blanda med sesamolja och vinäger.

Servera riset toppat med marinerad äggula tillsammans med kål, salladslök och sesamfrön på toppen.



Tips!

Sojagravad äggula lyfter allt från ris till nudlar. Krämig, gyllene och full av smak. Marinera i kyl enligt receptet – håller sedan ca 3–5 dagar i kylan om den förvaras i en tätslutande behållare.

Ägg är ett livsmedel som har lång hållbarhet. På äggkartonger står ett bäst före-datum, men ägg har ofta längre hållbarhet om de förvaras i kylskåp. En studie från Livsmedelsverket visar att ägg kan hålla minst 70 dagar i ett kylskåp på fyra grader.

Källa: Livsmedelsverket

ÄGG TILL
Middag



Smakrik ramen med sojapicklade ägg – en perfekt kombination av umami, värme och textur som gör varje tugga till en liten fest.

Koka några extra ägg och ha i kylan – det är perfekt till snabba måltider. Ett ägg på toppen gör många rätter både fylligare och mer mättande.



Ramen med sojapicklade ägg

4
port

INGREDIENSER:

4 portioner ramennudlar
1,2 liter kycklingbuljong (gärna hemmagjord)

SOJAFLÄSK:

1 kg fläksida med svål
2 dl vatten
2 dl japansk soja
1,5 dl mirin
4 vitlöksklyftor, krossade
3 msk strösocker
10 cm ingefära, skivad
1 gul lök, i klyftor
1 tsk salt

SOJAPICKLADE ÄGG:

4 löskokta ägg (ca 5 minuter)
½ dl japansk soja
1 ½ dl vatten
3 msk strösocker

SMAKSÄTTNING OCH SERVERING:

4 msk vit miso
4 sojapicklade ägg (enligt ovan recept)
2 salladslökar, tunt skivade
100 g färska böngroddar
1 msk rostade sesamfrön

GÖR SÅ HÄR:

Sätt ugnen på 150°.

Lägg fläsket i en form med svålen nedåt. Häll på vatten, soja, mirin, vitlök, socker, ingefära, lök och salt. Täck med bakplåtspapper och sedan folie. Baka i mitten av ugnen ca 4 timmar tills köttet är mört. Vänd på fläsket och låt svalna. Ställ i kyl ett dygn.

Koka äggen. Värm soja, vatten och socker till en lag. Låt svalna. Skala och lägg ned äggen i lagen. Låt stå 1–2 dygn i kylan för att marinera.

Skiva det kalla köttet i skivor. Stek i het panna så det får färg eller bränn med gasolbrännare.

Koka upp en stor kastrull med vatten till nudlarna.

Vispa i en dryg matsked miso tillsammans med 4 dl buljong i varje ramenskål. Smaka av med salt.

Koka nudlarna cirka en minut och lägg dem sen helt nykokta i buljongen. Toppa med skivat fläsk, sojapicklade äggghalvor, böngroddar och salladslök. Toppa med sesamfrön.

ÄGG TILL

Midtdag

Bibimbap med stekt ägg

4
port

Bibimbap är en koreansk maträtt där mängder av goda tillbehör serveras tillsammans med ris. Marinerat kött och grönsaker som kimchi, böngroddar och gurka är exempel på toppings. Och självklart – ett stekt ägg på toppen!

INGREDIENSER:

600 g nöttinnanlår eller biff, strimlad
2 vitlöksklyftor, finrivna
4 tsk sesamolja
½ dl japansk soja
1 msk risvinäger
½ msk strösocker
4 portioner sushiris
150 g färska böngroddar
½ gurka, tunt skivad
65 g färsk spenat
3 salladslökar, tunt skivade
3 dl kimchi
4 ägg
3 msk neutral rapsolja
1 msk rostade sesamfrön
salt

GÖR SÅ HÄR:

Blanda köttet med riven vitlök, 2 tsk sesamolja, soja, 1 msk risvinäger och socker. Låt marinera minst 30 minuter i kyl.

Lägg riset i blöt 30 minuter. Häll av och skölj noga. Koka enligt anvisning på förpackningen.

Blanda böngroddarna med 1½ tsk sesamolja och 2 krm salt. Skiva gurkan.

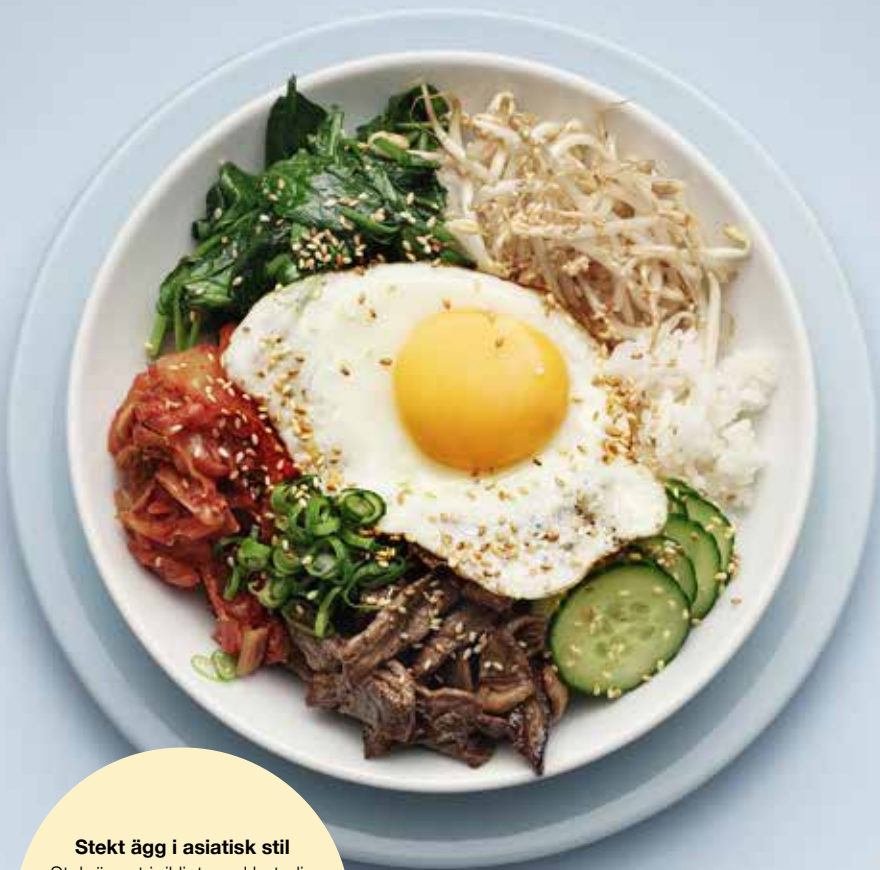
Fräs spenaten med 1 msk vatten och blanda med ½ tsk sesamolja.

Stek köttet i omgångar i 2 msk olja. Lägg åt sidan. Stek äggen i 1 msk olja.

Lägg nykokt ris i fyra skålar och toppa med böngroddar, spenat, kimchi, gurka, kött, salladslök och stekt ägg. Strö över sesamfrö.



Att välja svenskproducerad mat för den goda smakens skull är gott nog. Men det finns många fler anledningar till att välja svenskt – alla viktiga mervärden du får på köpet. De svenska äggen har återigen fått grönt ljus som klimatsmart råvara från Världsnaturfonden (WWF).



Stekt ägg i asiatisk stil

Stek ägget i rikligt med het olja så att vitan blir bubblig och frasigt gyllenbrun i kanterna, medan gulan förblir mjuk och krämig.

Perfekt till nudelrätter och bibimbap.

ÄGG TILL

Snacks



Visste du att...

...det kokta ägget är den nya snacksraketen? Riktig snabbmat, hälsosamt och mättande. Preppa kylskåpet med dina kokta ägg för att säkra hela veckans snacksförråd – hur smidigt som helst! Ett kokt ägg håller cirka en vecka i kylan.

Tigerkaka

10
bitar

INGREDIENSER:

200 g rumstempererat smör (+ extra till formen)
kokos eller ströbröd
3 dl strösocker
3 ägg
4 dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
2 krm salt
1 dl mjölk (eller grädde)
2 msk kakao
½ msk vaniljsocker

GÖR SÅ HÄR:

Sätt ugnen på 175°.

Smörj och bröa en form som rymmer ca 1 1/2 liter.

Vispa smör och socker poröst med elvisp eller i en hushållsmaskin. Rör ner ett ägg i taget.

Blanda mjöl, bakpulver och salt och vänd ner i smeten tillsammans med vätskan (mjölk eller grädde).

Häll ca 1/3 av smeten i en skål. Blanda den med kakaon. Smaksätt den ljusa smeten med vaniljsocker.

Klicka hälften av den ljusa smeten i formen. Fyll på med ett lager mörk och sedan resten av den ljusa smeten. Dra med en gaffel genom smeten så att kakan blir marmorerad.

Grädda kakan i den nedre delen av ugnen ca 1 timme (tiden i ugn kan behöva justeras beroende på modell på formen). Låt svalna ca 5 minuter i formen. Lägg ett bakplåtspapper på galler och vänd upp kakan.



Du hittar recept på proteinmuffins på svenskaagg.se

Ägg: Litet mellanmål – stor power

Om det är långt till middagen kan det vara bra att äta ett proteinrikt mellanmål innan eller efter träningen, särskilt om du tränar för att öka på muskelmassan. Det kan finnas en liten risk att den som tränar och samtidigt bantar får i sig för lite protein. Om man får i sig mindre energi från maten än man behöver använder kroppen protein som energikälla i stället för till proteinets egentliga uppgifter.

Källa: Livsmedelsverket: "Protein – hur mycket är lagom"

ÄGG TILL

Högtider



Solöga

4
port

INGREDIENSER:

4 hårdkokta ägg
1 burk matjessill (215 g)
1 dl tärnad inlagd rödbeta
1 liten rödlök, finhackad
4 msk finhackad gräslök
4 äggulor

TILL SERVERING:

Knäckebröd, tunnbröd eller kavring,
smör

Den här vackra rätten toppas i mitten av en äggula (solöga). Äggulan blir en härlig sås till den salta matjessillen. Rör ihop allt som en råbiff på tallriken. Servera med ett gott bröd och en skiva ost.

GÖR SÅ HÄR:

Halvera och separera gula och vita. Hacka vitan och smula gulan.

Häll av och skär sillen i bitar.

Lägg rödbeter och rödlök på mitten av 4 tallrikar. Toppa med äggula.

Lägg sill, gräslök, äggvita och gula runtom som en krans.

Blanda ihop själv på tallriken vid servering. Det är gott med bröd och en klick smör till.



Rödbetspicklade ägg

8
st

INGREDIENSER:

- 8 ägg
- 2 rödbetor
- 5 dl vatten
- 1 dl vitvinsvinäger
- 1 dl strösocker
- 2 lagerblad
- 5 kryddpepparkorn
- ½ skivad rödlök

GÖR SÅ HÄR:

Skala betorna och dela i klyftor. Koka mjuka under lock så att vattnet färgas rött.

Ta upp betorna och blanda 3 dl av kokvattnet med vinäger, strösocker, lagerblad, kryddpeppar och lök. Låt lagen svalna.

Koka äggen cirka 8 minuter och skölj i kallt vatten. Skala och lägg ner i en burk. Håll på lag så att äggen täcks.

Ställ i kyl över natten. Ju längre äggen står, desto mer rosa blir vitan. Äggen håller upp till en vecka i kylan.



Ägghalvor med örkräm

6
st

INGREDIENSER:

- 6 hårdkokta ägg
- 3 msk majonnäs
- 3 msk finhackade örter (tex dill, gräslök eller persilja)
- ⅓ vitlöksklyfta, finriven
- salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR:

Skala och halvera äggen. Smula sönder äggulan i en bunke tillsammans med majonnäs, örter och vitlök. Mixa till en slät kräm med stavmixer. Smaka av med salt och peppar.

Spritsa krämen i äggvitorna. Toppa med gräslök, servera direkt.

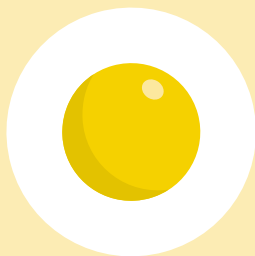
Örter ♥ ägg = sant

Färska örter är hetare än någonsin i köket – och tillsammans med krämig äggula blir det en riktig favorit till påsk, midsommar eller jul. Enkla att göra men känns ändå lyxiga.



Alltid redo

Med ägg hemma är du aldrig långt från en god måltid.
Fler recept & inspiration hittar du på svenskaagg.se!



SVENSKA ÄGG

Från Sveriges äggbönder

hej@svenskaagg.se | Klustervägen 13, 585 76 Vreta Kloster

