Folkets BÄSTA äggrecept

De fem finalisterna från Årets Äggrätt 2016.

INLEDNING

I augusti 2016 startade Svenska Ägg och Eggs Inc jakten på Årets äggrätt för alla äggälskare där ute. Vi ville hitta de bästa och godaste rätterna där ägget är hjälte. Det här är en samling av de fem finalisterna.

Jakten pågick på Instagram och vem som helst kunde nominera sitt/sina bästa äggrecept genom att tagga med #årets äggrätt. Vi är imponerade över alla recept som kom in, med allt från omeletter till galetter. Totalt fick vi in 90 nomineringar!

Vår engagerade jury bestod av Jonas Colting, hälsokonnässör, Andreas Hedlund, kock på Eggs inc, och Astrid Lovén Persson, verksamhetsledare på Svenska ägg. Tillsammans valde de ut de 5 finalisträtter. Rätterna tillagades, smakades av, och på Äggets dag presenterades vinnaren - Äggpaj av @jogoodfood4u!

Tusen tack alla härliga äggälskare för ert engagemang och era goda recept!

årets Ägg-rätt 2016

Varsågod
Enjut!

VINNARE
2016!

ÄGGPAJ

Pajbotten:
2dl hasselnötter (mixade till mjöl)
1 ägg
1msk vatten
1/2 msk psylliumhusk
3 msk sesamfrön

Bland alla ingredienser. Pensla muffins-formar med kokosolja och tryck ut degen i formarna. 15-20 min i 175grader blir ca 8-10st. Fyll med 1 avokado 1 kokt ägg 1/2 rödlök hacka och blanda med några skedar majonäs salta och peppra.

Johanna Leidermark
@jogoodfood4u

Johanna om sin vinnarrätt:
Jag älskar den här goda äggrätten med nyttiga fetter, protein och D vitamin. Utan gluten, mejeri-produkter och socker.

Det är en äggrätt där man blir helt rätt mätt.

Juryns motivering:
Äggpaj innehåller ägg på flera olika sätt och har en härlig blandning mellan krispigt och lent. En ny smakkombination för oss.

MAKHLAMA

zeinaskitchen Irakisk brunch- mahklama🍳 kryddig köttfärs med ägg. Enkelt och mycket gott👌 Recept i länken➡@zeinaskitchen #zeinaskitchen#iraqifood#brunch#lunch#makhlama#egg#ägg#årets äggrätt

4 portioner makhlama
500 köttfärs
1 gul lök
1 liten bunte persilja
2 st mogna tomater
5-6 st ägg
1 tsk gul curry
Salt & peppar
Rapsolja till stekning

Gör såhär:
Hacka lök och tomat i tärningar. Finhacka persiljan. Hetta upp olja i en rymlig stekpanna och börja med att steka löken glansig. Tillsätt köttfärsen och curry, stek tills färsen blir genomstekt. Vänd i tomat och persilja. Stek under omrörning i 2-3 min, tills tomaterna mjuknar. Krydda med salt och peppar. Gör små gropar i färsen och knäck försiktigt i äggen. Låt stekas långsamt tills äggen stelnar. Lägg ett lock på stekpannan så stelnar äggen snabbare. Du kan även röra runt allting så får du äggröra istället. Strö lite salt och peppar på äggen. Servera med bröd och grönsaker bredvid.

GALETTE

gazpachocatering Galette med spenat & ägg, jättegott som alternativ till crêpe & pannkakor 😄
Galette with spinach & egg 😄
2,5 dl bovetemjöl
3 dl vatten
1 ägg
1 msk smör
Salt & peppar

Fyllning:

1 paket fryst stuvad spenat
4 ägg
4 skivor rökt skinka
1 näve färskriven parmesan

Häll mjöl i en bunke och tillsätt salt, ägg och vatten. Blanda ordentligt, helst i matberedare. Låt vila i 2 timmar.
Vispa upp smeten igen så den är krämig & fin. Smält matfett i en stekpanna och tillsätt en skopa smet, ca 1 dl beroende på hur stor stekpanna du har och vicka på pannan tills smeten runnit ut till kanterna. Grädda på medelhög värme tills smeten stelnat, blivit porig och fått en gyllenbrun färg och vänd sedan.

Lägg på galetten i en ugnsfast form. Lägg på skinka, spenat och knäck över ett ägg. Strö över ost och dra några varv med en svartpepparkvarn. Vik in kanterna. Grädda i 200 grader tills ägget är som du vill ha det!

ÄGGBRÖDSRULLE

ekofilosophie En favorit: äggbrödsrulle! 😃
RECEPT (1 bröd)
3 ägg
salt och lite svartpeppar
lite torkad oregano
valfri fyllning (smör och blandsallad i detta fall)

Sätt ugnen på 150 grader.

Ta en hög bunke och en vanlig bunke. Dela på äggvitor och äggulor och lägg äggvitorna i den höga bunken och gulorna i den låga. I bunken med gulorna tillsätter du lite salt, svartpeppar och oregano.

Äggvitorna vispar du till ett hårt skum och när det är klart blandar du i vitorna i skålen med äggulorna.

OMELETTPIZZA

helen_dinpt Omelett pizza, alltid lika gott. Tager vad man har hemma 😀 ❤️ mums 😋.
Innehåller: -4 ägg -1 vitlöksklyfta -färsk chili -1/3 rödlök -cocktail tomater -peperoni -pepparsalami -fetaost -salt.
Blanda ägg, vitlök, chili och hackade rödlöken. Stek salamin lätt. Lägg i äggblandningen och stek klart. När omeletten är klar lägger du på alla ingredienser. 😋

Ett nytt projekt på gång med kost och träning, håll utkik😀.
#personaltrainer#girlpower#muscles#hiit#nutrition #wellnes #projekt #stockholm #kalmar #öland #viktminskning #ägg #shape4life #nevergivup #motivation #run #intervall #måbra #healty #eatclean #ironman #helendinpt #nocco #msrklyft #traninghard #strong #fitness #fitspo #justdoit #årets äggrätt

tack alla äggälskare!

Vill du också nominera till Årets Äggrätt eller lära dig mer om ägg, kika in på svenskaagg.se!

Föreningen Svensk Fjäderfäskötsel

Box 63, 532 21 Skara
Telefon: 073- 823 0890
Fax: 018-38 01 20
Org nr: 556066-3352
E-post: kansliet@svenskaagg.se