Oppskrift

Posjert egg med laks og avokado



Slik lager du posjert egg og så enkelt kan du lære deg å posjerer egg! Laks og avocado gjør retten komplett.

1

Slik gjør du

Del avokadoen i to og kutt den ene halvdelen i to på langs. Dra av skallet og del båtene i enda tynnere båter. Skvis litt sitronsaft over avokadoen, legg på en god neve ruccula på skiva og fordel avokadobitene utover.

2

Slik posjerer du egg

Eddik gjør jobben lettere

Kok opp vann med eddik og salt. (Du må ikke bruke eddik, men mange liker syren og gjør det litt lettere å få godt resultat).

Kokende vann før knapp simring

La vannet fosskoke minst et minutt slik at det er skikkelig varmt. Det tar litt koketid å få vann og kjele skikkelig varmt. Senk så varmen slik at det er en knapp simring i gryta. (Trekk gryten av platen om du ikke har induksjon eller gass).

Ikke hell egget langsomt oppi

Bruk en skje til å lage en passe god virvel i vannet og slipp egget raskt oppi midten. Da vil egget fastne av seg selv og holde seg pent samlet. Ikke hell egget langsomt oppi vannet, da blir det tråder i vannet og ikke vellykket resultat.

La egget hvile i fem minutter

La egget ligge i ro på svak varme ca. 4 - 5 minutter. Ta det opp av vannet med en hullskje eller annen øse med hull, og legg det på kjøkkenpapir for avrenning.

Trykk her for lese flere tips og triks om posjering av egg her

Rist gjerne landbrødskiven, legg på spinatblader, asparges, bacon og det posjerte egget.

Server med et par spiseskjeer Hollandaise.

3

Ha på lakseskiver og topp det hele med posjert egg. Server med ekstra ruccula og biter av små tomater.

Vel bekomme, hilsen PRIOR.

Ingredienser

Du trenger

PRIOR egg	1 stk
Avokado	0,5 stk
Landbrød	1 skive
Sitron	1 stkr
Ruccola	50 g
Cherrytomater	4 stk

Allergener

- Gluten