

# KÖTTBULLAR MED ÄGG



## KÖTTBULLAR MED ÄGG

Man kan med fördel ha i ägg eller äggula i köttfärsen (fläskfärs, nötfärs, blandfärs, lammfärs, etc.). Smaken blir rikare och saftigare. Ägget gör också så att exempelvis köttbullar eller biffar håller samman bättre under stekning.

### INGREDIENSER (10 portioner)

1000 g blandfärs  
10 äggulor (180 ml flytande gula)  
1,5 dl osötat ströbröd  
2,5 dl mjölk  
1,5 tsk salt  
4 krm svartpeppar  
5 msk finhackad lök  
Smör

### TILLAGNING

1. Blanda ströbröd och mjölk och låt det svälla under minst 10 minuter.
2. Blanda i färs och salt till en jämn smet.
3. Rör avslutningsvis ner äggulorna, svartpeppar och lök.
4. Stek i smör.

### NÄRINGSVÄRDE (per 100 g)

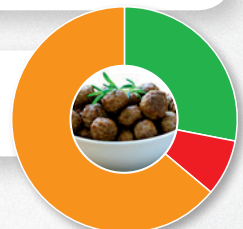
Energi (kcal) 210  
Energi (kJ) 870

Protein (g) 15  
Kolhydrat (g) 4  
Fett (g) 15

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.

### ENERGIFÖRDELNING

● Protein **28 E%** ● Kolhydrat **8 E%** ● Fett **64 E%**



# BERIKNING MED FRÄSCH ÄGGKRÄM



FRÄSCH ÄGGKRÄM KAN AVNJUTAS SOM PÅLÄGG, SERVERAS SOM EN ”KLICK” I SOPPAN ELLER SERVERAS SOM DET ÄR I ÄGGKOPP.

## INGREDIENSER (10 portioner)

10 hårdkokta ägg  
500 g Creme Fraiche (28% fett)  
1,5 dl hackad gräslök  
Örtsalt

## TILLAGNING

1. Hacka ägg och gräslök.
2. Blanda de hackade ingredienserna med Creme Fraichen.
3. Smaksätt med örtsalt.

## NÄRINGSVÄRDE (per 100 g)

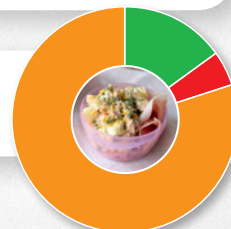
Energi (kcal) 190  
Energi (kJ) 820

Protein (g) 7  
Kolhydrat (g) 2  
Fett (g) 18

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.

## ENERGIFÖRDELNING

● Protein 15 E% ● Kolhydrat 5 E% ● Fett 80 E%



# BERIKNING MED ÄGGKAVIAR



## KALLES KAVIAR OCH ÄGG, EN KLASSISK KOMBINATION

### INGREDIENSER (10 portioner)

10 hårdkokta ägg  
100 g Kalles Kaviar  
100 g kvarg (10%)  
1 dl hackad gräslök  
Salt och peppar som smaksättning

### TILLAGNING

1. Hacka äggen och gräslök.
2. Blanda det hackade ägget med det gröna hacket, Kalles Kaviar samt kvargen.
3. Smaka av med salt och peppar.

Serveras som pålägg på brödet, tunnbrödet eller knäckebrödet.

### NÄRINGSVÄRDE (per 100 g)

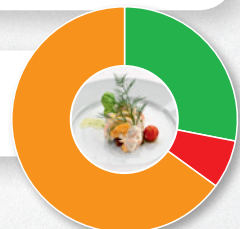
Energi (kcal) 170  
Energi (kJ) 700

Protein (g) 11  
Kolhydrat (g) 3  
Fett (g) 12

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.

### ENERGIFÖRDELNING

● Protein **28 E%** ● Kolhydrat **7 E%** ● Fett **65 E%**



# BERIKNING MED ÄGGMAJONNÄS



ÄGG KAN MED FÖRDEL MOSAS IHOP MED MAJONNÄS ELLER AIOLI OCH SEDAN SMAKSÄTTAS.

Äggmajonnäsen kan t.ex. användas som en smaklig ingrediens till lax och räkor, på tomaterna och gurkan, i soppan, på smörgåsen och knäckebrödet eller i smörgåstårta.

## INGREDIENSER (10 portioner)

10 hårdkokta ägg  
250 g majonnäs

Äggmajonnäsblandningen används som den är eller smaksätts med örtsalt, kaviar, hackad lax, sill, etc.

## TILLAGNING

1. Hacka äggen.
2. Blanda det hackade ägget med majonnäsen.

## NÄRINGSVÄRDE (per 100 g)

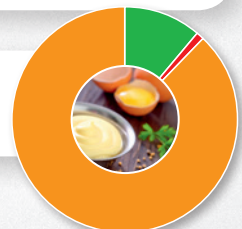
Energi (kcal) 330  
Energi (kJ) 1360

Protein (g) 9  
Kolhydrat (g) 1  
Fett (g) 32

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.

## ENERGIFÖRDELNING

● Protein 11 E% ● Kolhydrat 1 E% ● Fett 88 E%



# BERIKNING MED ÄGGSMÖR



## ETT TRADITIONELLT FINSKT PÅLÄGG ÄR ÄGGSMÖR

Denna ingrediens är fulladdad med energi och även protein. Äggsmör är en blandning av hackade och mosade ägg, smör och salt. Äggsmör är ett praktiskt och enkelt sätt att berika en brödskiva eller pirog.

Man kan också lägga en klick i soppan, på potatisen eller i pyttipannan.

### INGREDIENSER (10 portioner)

10 hårdkokta ägg  
500 g smör  
2,5 dl hackad dill  
1,5 dl hackad gräslök  
Salt och peppar för smaksättning

### TILLAGNING

1. Ställ smöret i rumstemperatur tills det blir mjukt
2. Hacka äggen, dill och gräslök.
3. Blanda det hackade ägget med det gröna hacket.
4. Blanda in det mjuka smöret. Smaka av med salt och peppar.
5. Forma till en rulle i plastfolie och låt stå kallt tills smöret kan skivas.

### NÄRINGSVÄRDE (per 100 g)

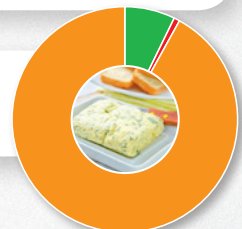
Energi (kcal) 380  
Energi (kJ) 1580

Protein (g) 6  
Kolhydrat (g) 1  
Fett (g) 39

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.

### ENERGIFÖRDELNING

● Protein **7 E%** ● Kolhydrat **1 E%** ● Fett **92 E%**



# FRÄST KOKT RIS MED ÄGGULOR



I DENNA ANRÄTTNING KAN MAN UTGÅ FRÅN NYKOKT RIS MEN DET KAN OCKSÅ VARA ETT SÄTT ATT GE ÖVERBLIVET KOKT RIS EN ANDRA CHANS.

## INGREDIENSER (10 portioner)

10 portioner basmatiris alternativt specialbehandlat långkornigt ris, torrt och klibbfritt  
10-20 äggulor (cirka 180-360 ml äggula)  
2,5 dl gröna ärtor (frysta eller konserverade)  
2,5 dl majsorn (frysta eller konserverade)  
Smör att steka i

## TILLAGNING

1. Koka riset enligt instruktion på förpackningen.
2. Sila bort vattnet.
3. Smält smöret.
4. Blanda ris och äggulor.
5. Fräs blandning på hög temperatur tills äggulan är jämnt fördelad i riset och har stelnat.
6. Blanda i ärtor och majs.

## NÄRINGSVÄRDE (per 100 g)

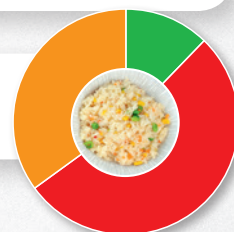
Energi (kcal) 150  
Energi (kJ) 650

Protein (g) 5  
Kolhydrat (g) 20  
Fett (g) 6

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.

## ENERGIFÖRDELNING

● Protein 12 E% ● Kolhydrat 53 E% ● Fett 35 E%



# HAVREGRYNSGRÖT MED ÄGGULA



## ÄGGULAN SOM GÄLLER...

Socialstyrelsen skriver i sin vägledning; "Näring för god vård och omsorg" (2011):  
"Man kan koka gröt av olika sorters gryn på mjölk och berika den med till exempel matfett och äggula för att öka innehållet av energi och protein".

Socialstyrelsen nämner både ett ökat innehåll av energi och protein. Dock kräver rekommendationen ett förtydligande. Om man önskar berika med både energi och protein är det äggula som gäller. Matfett innehåller i stort sett inget protein. Äggulan har även ett betydande innehåll av vitaminer och mineral.

### INGREDIENSER (10 portioner)

10 dl havregryn  
1 tsk salt  
22,5 dl vatten  
10-20 äggulor (ca 180-360 ml flytande gula)

#### Serveras med:

Mjölk  
Färska bär eller frukt, honung eller sylt

### TILLAGNING

1. Gör gröten på vanligt sätt enligt beskrivning på förpackningen.
2. Blanda ned äggulan i gröten. Rör om under svag värme.

### NÄRINGSVÄRDE (per 100 g)

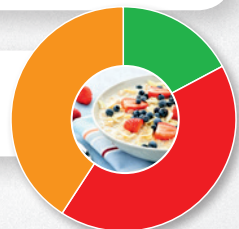
Energi (kcal) 90  
Energi (kJ) 370

Protein (g) 4  
Kolhydrat (g) 9  
Fett (g) 4

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.

### ENERGIFÖRDELNING

● Protein 17 E% ● Kolhydrat 42 E% ● Fett 41 E%



# KOKT RIS MED ÄGGULOR

## RIS MED EXTRA PROTEIN OCH ENERGI

Ris innehåller mycket kolhydrater, en del protein och nästan inget fett varför energiinnehållet är relativt lågt. Ägg och framförallt äggula innehåller rikligt med energi, protein och i stort sett inga kolhydrater. Ris och ägg kompletterar varandra utmärkt, såväl smak- som näringsmässigt.

### INGREDIENSER (10 portioner)

10 portioner av basmatiris alternativt specialbehandlat långkornigt ris, torrt och klubbfrött  
10-20 äggulor (ca 180-360 ml flytande gula)

### TILLAGNING

1. Koka riset enligt instruktion på förpackningen.
2. Sila bort vattnet.
3. Blanda ned äggulan i riset under intensiv omrörning.

### NÄRINGSVÄRDE (per 100 g)

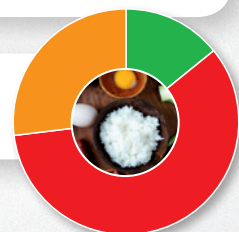
Energi (kcal) 150  
Energi (kJ) 630

Protein (g) 5  
Kolhydrat (g) 22  
Fett (g) 5

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.

### ENERGIFÖRDELNING

● Protein 14 E% ● Kolhydrat 59 E% ● Fett 27 E%





# PASTA MED ÄGGULOR

BLANDA VARJE PORTION AV VARM PASTA MED ÄGG ELLER ÄGGULA.  
ÄGGET GER EN VACKER FÄRG OCH GOD SMAK ÅT RÄTTEN.

## INGREDIENSER (10 portioner)

10 portioner pasta (spagetti, tagliatelle, penne, etc.), mängd enligt anvisning på förpackningen  
10-20 äggulor (ca 180-360 ml flytande gula)

## TILLAGNING

1. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Låt pastan rinna av i durkslag.
3. Blanda varje portion varm pasta med 1-2 äggulor.

## NÄRINGSVÄRDE (per 100 g)

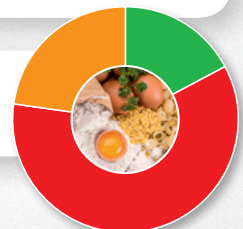
Energi (kcal) 180  
Energi (kJ) 760

Protein (g) 7  
Kolhydrat (g) 26  
Fett (g) 5

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.

## ENERGIFÖRDELNING

● Protein 17 E% ● Kolhydrat 60 E% ● Fett 23 E%



# POTATISMOS MED ÄGGULA



VÄL TILLAGAT POTATISMOS UPPSKATTAS AV DE FLESTA.  
DET ÄR ENKELT ATT BERIKA MOSET MED ÄGGULA.

## INGREDIENSER (10 portioner)

Ca 2000 g färdiglagat potatismos, gör gärna  
moset lite fastare än normalt  
10-20 äggulor (cirka 180-360 ml flytande gula)

## TILLAGNING

1. Tillaga potatismoset.
2. Låt moset svalna något.
3. Blanda ned äggulan i det färdiga moset.

## NÄRINGSVÄRDE (per 100 g)

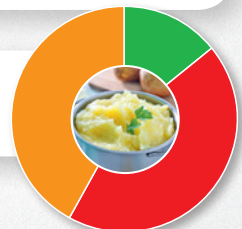
Energi (kcal) 110  
Energi (kJ) 480

Protein (g) 4  
Kolhydrat (g) 12  
Fett (g) 5

Näringsinnehållet har beräknats på  
näringdata från SLV's Livsmedelsdatabas.  
Om information saknats har de baserats  
på angivet innehåll i ingrediensen.

## ENERGIFÖRDELNING

● Protein 14 E% ● Kolhydrat 44 E% ● Fett 42 E%



# POTATISPLÄTTAR MED ÄGGULA



ATT STEKA POTATISPLÄTTAR AV POTATISMOS GÅR UTMÄRKT NÄR DU HAR ÄGG I MOSET.

Ägget gör så att plättarna håller samman under stekning, ger en rik smak och trevlig färg samt bidrar inte minst med sitt goda näringsvärde.

## INGREDIENSER (10 portioner)

2000 g fast potatismos (Detta för att moset skall kunna formas till plättar och hålla ihop när de steks. Minska därför lite på innehållet av mjölk eller vätska när du tillverkar moset)

20 äggulor (360 ml flytande gula)

3 dl vetemjöl

Salt för smaksättning

Smör att steka i

## TILLAGNING

1. Uppvispad äggula och mjöl blandas med kallt potatismos.
2. Forma smeten med hjälp av sked och klicka ut på en stekyta. Forma plättarna i den storlek som önskas, förslagsvis ca 1 dm i diameter och en tjocklek på ca 1,5 cm.
3. Stek plättarna 2-3 minuter på varje sida tills de får en fin färg.
4. Stek några i taget. När en omgång har stekts lägg upp plättarna på en plåt. Håll värmen på plättarna genom att placera dem i en ugn vid 150 grader.

## NÄRINGSVÄRDE (per 100 g)

Energi (kcal) 150

Energi (kJ) 640

Protein (g) 5

Kolhydrat (g) 16

Fett (g) 7

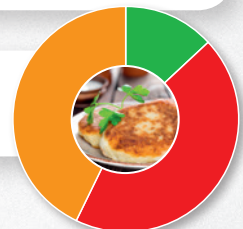
Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.

## ENERGIFÖRDELNING

● Protein 13 E%

● Kolhydrat 44 E%

● Fett 43 E%



# SOPPOR MED KOKTA ÄGG



## SOPPA MED ÄGG - EXTRA GOTT!

Soppa är som bekant en maträtt bestående huvudsakligen av vätska. Detta innebär att de flesta soppor har ett lågt innehåll av energi och protein. Genom att tillsätta ägg är det möjligt att snabbt och enkelt höja en soppas näringsvärde.

Kokta ägghalvor berikar traditionellt spenat- och grönkålssoppa. Andra förslag är kokta delade ägg i grönsaks-, blomkåls- och räksoppa.

### INGREDIENSER (10 portioner)

10 portioner klar grönsakssoppa  
10 kokta ägg

### TILLAGNING

1. Tillaga grönsakssoppan enligt traditionellt recept.
2. Dela äggen till önskad storlek och servera i soppan.

### NÄRINGSVÄRDE (per 100 g)

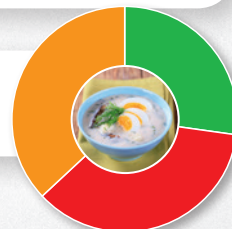
Energi (kcal) 40  
Energi (kJ) 170

Protein (g) 3  
Kolhydrat (g) 3  
Fett (g) 2

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.

### ENERGIFÖRDELNING

● Protein **27 E%** ● Kolhydrat **36 E%** ● Fett **37 E%**



# STEKT POTATIS MED ÄGG



NÄR KOKT POTATIS ANVÄNDS BLIR DET INTE SÄLLAN POTATIS ÖVER.  
I DETTA RECEPT TAR DU TILLVARA DEN KALLA POTATISEN.  
STEK POTATISEN OCH NÄRINGSBERIKA MED ÄGG!

## INGREDIENSER (10 portioner)

20 kokta kalla potatisar  
10 ägg (ca 500 g flytande ägg)  
2 dl vispgrädde  
Salt och peppar efter smak  
Smör till stekning

## TILLAGNING

1. Vispa samman ägg och grädde med salt och peppar.
2. Skala potatisen och skär dem i tunna skivor.
3. Stek potatisskivorna på hög värme ett par minuter.
4. Häll över äggsmeten.

## NÄRINGSVÄRDE (per 100 g)

Energi (kcal) 160  
Energi (kJ) 670

Protein (g) 4  
Kolhydrat (g) 16  
Fett (g) 8

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.

## ENERGIFÖRDELNING

● Protein 9 E% ● Kolhydrat 42 E% ● Fett 49 E%

