

Kokt vit sparris med ljuvliga tillbehör

KOKT VIT SPARRIS

För 2 personer

125 g rädisa

125 g gurka

1 msk nypressad citron

Efter tycke & smak hackad dill

Efter tycke & smak himalayasalt/havssalt

Efter tycke & smak vitpeppar

500 g färsk vit sparris

8 skivor parmaskinka

2-4 st pocherat ägg

Vid AIP, uteslut ägg vid servering.

HUSGERÅD

Kniv

Bunke/skål

Citruspress

Måttsats

Kastrull

Provsticka

Ballongvisp

Hålslev

Uppläggningsfat

Kokt vit sparris med ljuvliga tillbehör

Kokt vit sparris

Så här gör du

- Skölj och hacka rädisor och gurka fint
- Blanda samman i en skål
- Pressa och mät upp saften från citronen
- Häll ner citronsaften och önskad mängd dill och rör om
- Smaka av med salt och peppar
- Koka upp en kastrull med lättsaltat vatten
- Skär bort det ”hårda” längst ner på sparrisen
- Skölj och skala sparrisen, under kronan och neråt
- Låt sparrisen sjuda i 6-8 minuter tills de blir mjuka. Det kan ta längre tid kan beroende på tjocklek och hur färsk den är. Kolla så att de är färdiga med en provsticka

Pocherat ägg

- Värm upp rikligt med vatten i en kastrull, precis innan vattnet börjar koka dra ner värmen till sjudning
- Knäck ett rums tempererat ägg i en kaffekopp
- Vispa/rör upp en virvel i det sjudande vattnet
- Häll försiktigt, men bestämt ner ägget i mitten av kastrullen
- vänta 4- 5 minuter, för att få en perfekt gula
- Plocka upp det pocherade ägget med en hålslev eller en större sked
- Lägg på en handduk och låt de rinna av kort före servering

Tips! Om du ska göra flera ägg så lägg de pocherade äggen i kallt vatten så att koaguleringen av gulan upphör, när du sedan pocherar sista ägget kan de klara läggas i det varma vattnet tillsammans med det pågående under de sista 30 sekunderna så att alla serveras varma.

- Lägg upp den kokta sparrisen tillsammans med parmaskinka på ett fat
- Strö över blandningen med rädisa och gurka
- Lägg på de pocherade äggen
- Strö över lite havssalt och extra dill

[Kokt vit sparris](#) the unknown

Ät och Njut! En kokt vit sparris i sin enkelhet är helt underbart! Smaken är fantastisk och man vill bara ha mer!

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore.se](https://www.bodystore.se) [\[shoppingcarticon\]](#)