

# Pocherat ägg

## POCHERAT ÄGG

Receptet är för 1 person

2 st ägg

1 kastrull vatten

## HUSGERÅD

Kastrull

Ballongvisp

Hålslev

# Pocherat ägg

## Pocherat ägg

Gör så här

- Värm upp rikligt med vatten i en kastrull, precis innan vattnet börjar koka så dra ner värmen till sjudning (eller stäng av plattan helt om du inte har en induktionshäll)
- Knäck ett rums tempererat ägg i en kaffekopp
- Vispa/rör upp en virvel i vattnet
- Häll försiktigt men bestämt ner ägget i mitten av kastrullen
- Sätt tiden på 4-5 minuter (eller 8-10 minuter om du stängt av plattan) för att få en rinnig gula
- Plocka upp det pocherade ägget med en sked eller en hålslev
- Ska ägget ätas direkt, lägg på en handduk först för att rinna av före servering

[Pocherat ägg](#) type unknown

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.

Smaksätt eventuellt med havssalt eller önskad krydda genom att strö det över det färdiga ägget.

Servera och njut av den lyxiga känslan av pocherade ägg!

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus