

**Vær med på å feire Verdens eggdag fredag 10. oktober:**

## **Lag deilige retter med egg!**

### **Egg i hele verden**

Egg spises over hele verden, i alle kulturer, i fattige såvel som i rike land. Egget gir menneskekroppen protein av ”beste biologiske verdi”, i tillegg til jern, D-vitamin og tilskudd av de fleste B- vitaminene. Matvaren er lett tilgjengelig, og oppbevares i verdens mest naturlige emballasje: Eggeskallet.

### **Internasjonal forening for egg**

Få andre matvarer er forunt å ha sin egen, verdensomspennende organisasjon! De 40 medlemslandene i ”The International Egg Commission,” har bestemt at den andre fredagen i oktober hvert år skal være ”Verdens eggdag”.

**Opplysningskontoret for egg og hvitt kjøtt** har følgende koseretter med egg å anbefale til fredagskvelden:

### ***Eggende porsjonspizza***

(2-3 porsjoner)

1 pakke polarbrød (6 stk.)

6 egg, kok i 8 minutter

#### **Fyll:**

1 glass ferdig pizzasaus eller hjemmelaget

ca. 200 g spekesnacks av kalkun

150 g sjampinjong, lettstekt

1 grønn paprika, i strimler

1 gul paprika, i strimler

1 løk, hakket

200 g revet ost gjerne blandet med mozzarellaost

oregano eller annen krydderurt

Rucculasalat, rhubarbsalat, eller annen salat, kokte egg (posjerte egg), salt og kvernet pepper. Hvitløksrømme og salsa.

Bre pizzasausen over polarbrødene og legg på fyllet. Dryss over ost og krydderurt. Stek pizzaene ved 225 °C i 8-10 minutter. Legg på salat, kokte egg i båter og server med rømmedressing og salsa.

### ***Egg cocotte***

(4 porsjoner)

(passer som liten kveldsrett)

8 egg  
100 g fetaost  
8 soltørkede tomater i olje  
8 sorte, stenfrie olivener  
1 dl crème fraîche  
pepper

Pisk lett sammen eggene og rør inn crème fraîche. Smak til med litt pepper. Salt er ikke nødvendig fordi fetaosten og olivenene er salte. Fordel eggeblandingen over i 4 små ildfaste former. Skjær fetaosten i små terninger, og tomatene i små strimler. Fordel fyllet i formene. Sett formene midt i stekeovnen ved 200 °C og stek i 8-10 minutter til eggmassen har stivnet.

### ***Porsjonsomelett***

(per person)

2 egg  
2 ss vann eller fløte  
litt salt

#### **Alternative fyll:**

reker  
revet ost, strimlet kalkun/kyllingpålegg og purre  
smelteost fra tube og hakkede urter  
røkelaks og gressløk  
stekte poteter og bacon  
tomat, fetaost, oregano og oliven

Visp sammen egg, vann og salt og hell røren i en liten stekepanne. Pannen må være så varm at en smørklatt freser når den slippes i. Trekk røren inn mot midten, slik at massen på toppen flyter ut til sidene. Legg på ønsket fyll på den ene halvparten av omeletten og brett den andre halvparten over. Hvelv omeletten over på tallerken slik at undersiden kommer opp. Ristet brød og litt salat er godt tilbehør.

### ***Krydret yoghurtomelett med kylling***

(4 porsjoner)

8 egg  
1 dl yoghurt naturell  
1 ts garam masala (krydder)  
1 ts gurkemeie  
1 ts salt  
1 grillet kylling  
eller 2-3 stekte kyllingfileter i strimler  
4 båter hvitløk  
2-3 ss smør  
grovhakket persille

**Tilbehør:**

tzatsiki eller revet slangeagurk ev med litt rømme eller yoghurt

**Tzatsiki**

2 1/2 dl yoghurt, naturell  
2 ss olivenolje  
1/2 - 1 slangeagurk  
1-2 båter hvitløk  
salt og kvernet pepper  
frisk eller tørket mynte

Visp sammen egg, yoghurt, krydder og salt. Del grillet kylling i biter, ta ut ben og stek kyllingbitene i litt smør i en stekepanne. Brukes kyllingfileter, stek strimlene raskt i olje/smør, krydder etter ønske.

Finhakk hvitløk og stek halvparten av hvitløken i en stekepanne. Tilsett halvparten av omletrøren og stek til en luftig omelett. Skyv omeletten over på et serveringsfat og legg over halvparten av den stekte kyllingen, dryss over persille. Stek en omelett til. Server med nanbrød og tzatsiki.

**Tzatsiki**

Hell yoghurten opp i et dobbelt kaffefilter og la den renne av seg til den får en fyldig konsistens. Tilsett olivenolje, revet slangeagurk (press ut litt av vannet), finhakket hvitløk og smak til med salt, pepper, mynte og eventuelt ørlite sukker.

***Mini gulrotquiche***

(3-4 porsjoner)

1 ss smør  
4 ss hakket purre/vårløk  
1 båt presset hvitløk  
4 (små) gulrøtter, revet  
5 egg  
ca. 3 1/2 dl mozzarella eller sveitserost  
3/4 dl maismel  
1 ts basilikum eller 1 ss frisk basilikum  
1/4 ts revet muskatnøtt  
1/4 ts kvernet pepper

Hvitløk og purre surres i smør til det er blankt. Tilsett gulrot og la det surre ca. 2 minutter. Sett til side. Visp sammen egg, ost og krydder og bland det med gulrotmiksen. Smør 6 små former og stek ved 160 °C i ca. 15 minutter (avhengig av størrelsen på formen). Avkjøl i 2 minutter. Serveres gjerne varm med salat til.

***Tilslørte pannekaker***

(4-6 porsjoner)

**Pannekakerøre:**

100 g smeltet smør  
3 egg  
1 1/2 ss sukker  
1 knivsodd salt  
2 dl hvetemel  
2 dl melk  
saft og skall av 1/2 sitron

Bland alle ingrediensene til en jevn røre. La den stå og svelle 1/2 time. Stek små pannekaker.

**Eplefyll:**

4 store epler i biter, 4 ss honning, 3/4 dl eplemost (evt. eplevin)

Smelt honningen i en kjele og ha i epler og eplemost. Kok eplene så vidt møre.

**Krokan:**

50 g mandler  
50 g sukker

Smelt sukker i en liten panne. Vend inn grovhakkede mandler når sukkeret begynner å bli brunt. Hell det utover en bakepapirkledd plate og la det stivne. Knus til krokan.

**Råkrem:**

4 eggeplommer, 4 ss sukker og 2 dl kremfløte.

Pisk eggedosis av eggeplommer og sukker. Bland med pisket krem. Anrett desserten på en tallerken med en pannekake i bunnen, litt eplefyll og en pannekake på toppen. Legg råkrem rundt og dryss krokan over. Server straks.

*Og til sist:*

*En påminnelse om koketider og en oppfordring til å koke egg til frokost:*

***Koketider for egg***

|            |               |
|------------|---------------|
| Bløtkokt   | 3-6 minutter  |
| "Smilende" | 6-8 minutter  |
| Hardkokt   | 8-10 minutter |

**Billedtekst:**

Har du prøvd hvor godt det smaker med egg på pizza?

**Fotograf:**

Astrid Hals

**Informasjon til pressen:**

Opplysningskontoret for egg og hvitt kjøtt  
Postboks 4233 Nydalen, 0401 OSLO  
Tlf. 22 79 87 00

<http://www.egg.no>

Kontaktperson:

Matkonsulent Liv Leira, e-post: [liv.leira@egg.no](mailto:liv.leira@egg.no)

Tlf. 22 79 87 00 / 02

Pressemeldingen ligger også på <http://www.mat.no> - et felles nettsted for

Opplysningskontorene i landbruket. Trykk på "For pressen". Tast deretter inn brukernavn: ascii og passord: tiff.

Bildet som hører til pressemeldingen har bildenummer 7928.