



M unkebo
M and
M ad, der simrer

25. oktober 2018

Forret

Grønsagstoast med pocherede æg (6 personer).

Ingredienser: 1 rødløg, 5 stilke bladselleri, 4 mellemstore gulerødder, 3-4 stilke persille, 1½ spsk olivenolie, ½ tsk salt, 175 g frosne ærter, 1 spsk citronsaft, 6 skiver toastbrød, 6 friske kolde æg, vand, vineddike, 2 spsk parmesanost.

Grønsagerne skæres i små terninger. Persille hakkes, grønsager og persille svit-ses ca. 10 min. i olien. Salt, ærter og citronsaft tilsættes og varmes igennem. Brødet ristes.

Æggene pocheres i vand tilsat vineddike. Vand og vineddike bringes i kog i en bredbundet gryde.

Æggene slås et ad gangen ud i en kop og glider forsigtigt ned i vandet. Hviden samles op om æggeblommerne. Stivner på 4-5 min. og tages op med en hulske.

Grønsagerne fordeles på brødet.

Æggene lægges på og drysses med parmesanost.

