



Eggande gott!

Fram till i början av 1500-talet, när Sverige var katolskt, fastade så gott som alla svenskar. Fastan, som innebar att man bara åt flytande mat, pågick under 40 dagar.

Under dessa dagar hann hönorna värpa ganska många ägg som lades på hög. Och eftersom fastan alltid varade fram till påskafton, behövde ingen ställa sig frågan om vad man skulle äta när den dagen var kommen.

Det undrar vi inte idag heller. Bara under påskaftonskvällen äter vi cirka 6 miljoner ägg i timmen.

Vad är ditt äggättningsrekord?

Visste du?

Ägg är bland de nyttigaste livsmedlen som finns eftersom de är rika på såväl protein som B-, D- och E-vitaminer, järn och selen. Färgen då? Busenkelt! Vita ägg värps av vita hönor, medan bruna ägg värps av bruna hönor.



Ägg kan ätas kokta, stekta, som omelett, äggtoddy, äggost eller som nästan vad som helst. Bara fantasin sätter gränser. Vet du förresten hur länge ett ägg behöver kokas för att det ska bli som du vill ha det? Om inte, kan du se det här:

Ägg som läggs i kallt vatten (tiden räknas från när vattnet börjar koka)

- » Löskokt: 2 minuter
- » Mjukkokt: (fast vita och mjuk gula): 4-5 minuter
- » Hårdkokt: 7-8 minuter

Ägg som läggs i kokande vatten

- » Löskokt: 3-5 minuter
- » Mjukkokt: (Fast vita och mjuk gula): 6-7 minuter
- » Hårdkokt: 9-10 minuter

Eggande lätt!

Så här enkelt lagar du mellanmålet:

1. Vispa ihop 2 ägg med 4 msk mjölk och en nypa salt i en skål som kan användas i mikrovågsugn (ej metall).
2. Tillaga i mikrovågsugnen på full effekt i 30 sekunder.
3. Ta ut och rör runt.
4. Tillaga igen på full effekt i 30 sekunder (eller något längre om det behövs).
5. Klart!

