



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Salat med asparges, sprøstekte krydderpoteter, smilende egg og aiolidressing

## Krydderstekte poteter og kjerner

350 g poteter  
½ pakke urtemiks  
1 pakke kjerneblanding  
1 ts olje <sup>B</sup>

## Smilende egg

2 stk egg

## Salat

250 g asparges  
1 stk rødløk  
1 stk tomat  
1 stk hjertesalat  
½ pakke balsamicovinaigrette

## Aioli

½ pakke aioli

salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>  
bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

## Roedeporsjon

Salat: 180 g Poteter: 150 g  
Egg: 1 stk Aioli: 1 ss  
Energiinnhold: ca. 490 kcal.

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft. Kok opp vann i en kjele til eggene.
2. **Krydderstekte poteter og kjerner:** Skyll og kutt potetene i fire. Fordel potetene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek potetene i ovnen i 20–25 minutter, eller til de er gygne og møre. Strø over urtemiksen og kjerneblandingene de siste 5 minuttene, slik at de blir sprø og lett gygne.
3. **Smilende egg:** Kok eggene i 7–8 minutter, da er de smilende. Hell av vannet, og avkjøl eggene i kaldt vann. Del dem i to.
4. **Salat:** Kok opp en kjele med lettsaltet vann. Fjern den nederste delen av aspargesen, omtrent 2–4 cm, eller der den brekker naturlig. Kok aspargesen i 2–3 minutter. Hell av vannet, og avkjøl aspargesen i kaldt vann. Skrell og kutt rødløken i tynne strimler (se tips). Skyll og kutt tomaten i terninger. Skyll og tørk hjertesalaten, og riv eller kutt den i mindre biter.
5. **Salat, fortsettelse:** Fordel salaten, grønnsakene, potetene og kjerneblandingene på et stort serveringsfat og vend inn balsamicovinaigretten. Legg eggene på toppen, og krydre dem med litt salt og pepper.
6. **Aioli:** Server aiolien til retten.

## TIPS!

Lag gjerne syltet rødløk: Skrell og kutt rødløken i tynne skiver. Kok opp 1 dl vann, ½ dl eddik og 3 ss sukker i en liten kjele. Ta kjelen av varmen, og vend inn rødløken. La rødløken trekke i laken frem til servering.