



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Grønnsakspanne med posjerte egg, lettsyltet polkabete og urteaioli

Ovnsbakt potet og blomkål

1 stk blomkål
350 g poteter

Lettsyltet polkabete

1 stk polkabete
1 stk lime
🏠 1 ts sukker

Grønnsakspanne

100 g asparges
100 g aromasopp
1 stk sjalottløk
1 pakke finkuttet ingefær, hvitløk og chili

Brød

2 stk rustikke multibrød

Posjerte egg

4 stk egg
🏠 1 l vann
🏠 ½ ts salt
🏠 1 ss eddik 7 %

Urteaioli

1 pakke aioli
1 pakke urtemiks
🏠 bakepapir (kan sløyfes)
🏠 olje
🏠 pepper
🏠 salt

- 1 Varm stekeovnen til 230 grader varmluft, og kok opp omtrent 1 liter vann i en kjele.
- 2 **Ovnsbakt potet og blomkål:** Del blomkålen i mindre buketter. Skyll og kutt potetene i grove terninger. Fordel potetene og blomkålbukettene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek potetene og blomkålbukettene i ovnen i 20–25 minutter, eller til de er gjennomstekte.
- 3 **Lettsyltet polkabete:** Skrell og kutt polkabeten i tynne skiver. Bland sammen polkabeten, saften fra limen, 1 ts sukker og litt salt i en skål. La polkabeten stå på benken frem til servering.
- 4 **Grønnsakspanne:** Skyll og kutt vekk 1–2 cm av bunnen på aspargesene, og del hver asparges i to eller tre biter. Børst soppen fri for jord, og del dem i skiver. Skrell og finhakk løken. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek soppen i 2–3 minutter, eller til den er gyllen. Vend inn aspargesen, løken og ingefærblandingen. Stek videre i 2–3 minutter, eller til grønnsakene er møre. La grønnsakene stå på lav varme frem til servering. Vend inn de ovnsbakte poteterningene og blomkålbukettene, og topp grønnsakspannen med den lettsyltede polkabeten.
- 5 **Brød:** Tilbered multibrødene som anvist på pakken.
- 6 **Posjerte egg:** Ha ½ ts salt og 1 ss eddik i vannet fra punkt 1, og skru ned varmen slik at vannet ikke lenger koker. Knekk eggene forsiktig oppi kjelen. La eggene trekke i vannet i 3–4 minutter. Løft eggene forsiktig over på en tallerken med kjøkkenpapir, med en hullsleiv, øse eller skje.
- 7 **Urteaioli:** Ha aiolien i en skål, og vend inn urtemiksen.

Tips fra kokken: Kok eggene i 7–8 minutter, skrell og del dem i to hvis dere foretrekker det.