



Detta är ett lågkalorirecept, vilket kan innebära att allt i förpackningen inte används. Följ receptet noggrant för att varje portion ska hålla sig under 550 kcal.



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

## Caesarsallad med vit sparris och pocherat ägg

### Surdegspavé

Surdegspavé 2 st

### Vit sparris

Vit sparris 100 g

### Pocherade ägg

Ägg 2 st

● Ättiksprit (12%) 2 msk

### Caesarsallad

Rödlök 1 st

Sugarsnaps ½ förp

Romansallad 1 st

Caesardressing 1 förp

Parmesanost 1 bit

Krutonger 1 förp

### Att ha hemma ●

Ättiksprit (12%), Salt, Svartpeppar

1. Läs igenom receptet, ta fram alla ingredienser och skölj de grönsaker som behöver sköljas.
2. Värm ugnen till 180°C (varmluft) eller 200°C (vanlig).
3. **Surdegspavé:** Tillaga surdegspavé enligt anvisning på förpackningen.
4. **Vit sparris:** Skala vit sparris och skär bort ca 2 cm från den nedre delen av sparrisen. Koka upp lättsaltat vatten och sjud sparrisen ca 7-10 min, till den precis blivit mjuk.
5. **Pocherade ägg:** Knäck äggen i en liten skål. Häll ättikssprit över äggen och låt stå ca 3 min. Koka upp vatten i en rymlig kastrull och sänk värmen så att det bara sjuder. Låt försiktigt äggen glida ner i vattnet och sjud 3–4 min, tills vitan stelnat och gulan fortfarande är krämig. Lyft upp med en hålslev och låt rinna av på hushållspapper. Krydda med lite salt.
6. **Caesarsallad:** Strimla rödlök och bryt romansallad i bitar. Skär sugarsnaps i grova strimlor. Lägg allt i en rymlig salladsskål och blanda med caesardressing och lite nymald svartpeppar. Skiva parmesanost tunt med kniv eller osthyvel. Toppa salladen med parmesan och krutonger.
7. **Servering:** Servera vit sparris med pocherat ägg, caesarsallad och surdegspavé.