



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.