



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

Vårig potatissallad med örtdressing, sparris, rädisor och pocherat ägg

Potatissallad

Småpotatis 400 g
Grön sparris 1 knippe
Rödlök 1 st
Rädisor 1 förp
Mixsallad 50 g

Örtdressing

Bladpersilja 20 g
Gräslök 20 g
● Olivolja 1 msk
Citron 1 st
Flytande honung 1 förp

Pocherat ägg

● Vatten 2 dl
● Ättiksprit (12%) 1 dl
Ägg 4 st

Topping

Frömix ½ förp
Tanelli hårdost 1 st

Att ha hemma ●

Ättiksprit (12%), Olivolja,
Salt, Svartpeppar, Vatten

1. Läs igenom receptet, ta fram alla ingredienser och skölj de grönsaker som behöver sköljas.
2. **Potatissallad:** Halvera och koka potatis mjuk i lättsaltat vatten. Skär bort den nedersta roten från sparrisen (ca 2 cm). Skär sedan i ca 3 cm långa stavar. Låt koka med potatisen de sista 2 min.
3. Häll av allt och låt svalna något. Strimla rödlök och halvera rädisor.
4. **Örtdressing:** Grovhacka bladpersilja och gräslök. Skölj citron i ljummet vatten och finriv det yttersta skalet. Lägg allt i en salladskål. Blanda med pressad citronsaft, olivolja, flytande honung, lite salt och nymald svartpeppar.
5. **Pocherat ägg:** Blanda vatten och ättiksprit i en skål. Knäck försiktigt i äggen. Låt stå minst 5 min.
6. Koka upp 1 liter vatten i en kastrull. Häll ner äggen med ättiksvattnet i det kokande vattnet. Låt sjuda ca 3 min, plocka försiktigt upp äggen och lägg på ett fat.
7. **Potatissallad:** Blanda ner potatis, sparris, rödlök, rädisor och mixsallad i salladsskålen med örtdressing. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
8. **Servering:** Grovriv eller hyvla Tanelli hårdost. Servera potatissallad toppad med pocherat ägg, Tanelli och frömix.

TIPS! Rosta gärna frömixen i en torr och het stekpanna, innan servering!