



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 ^B

Smilende egg

2 stk egg

Salat

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

Aioli

⅓ pakke aioli
salt ^B
pepper ^B
bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Salat: 180 g Poteter: 150 g
Egg: 1 stk Aioli: 1 ss
Energiinnhold: ca. 460 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 gylne og møre. Strø over urtemiksen og kjerneblandingen når det gjenstår 5 minutter av steketiden.
3. **Smilende egg:** Kok eggene i vannet fra punkt 1 i 7–8 minutter, da er de smilende. Hell av vannet, avkjøl eggene i kaldt vann, og del dem i to.
4. **Salat:** Kok opp lettsaltet vann i en kjele. Fjern den nederste delen av aspargesen, omtrent 2–4 cm, eller der den brekker naturlig. Kok aspargestoppene 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 tomatene i terninger. Skyll og tørk hjertesalaten, og riv eller kutt den i mindre biter.
5. **Salat, fortsettelse:** Fordel salaten, grønnsakene, potetene og kjerneblandingen 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.