



SCRAMBLED EGGS MED ASPARGES

En af mine favorit morgenmåltider, når jeg skal have noget bastant og så vil have grønt med helt fra morgenstunden af.

MÆNGDE: Til 1 person

TILBEREDNINGSTID: 10–15 minutter

HOLDBARHED: Teknisk set kan de her scrambled eggs godt holde sig til næste dag, men de smager jo klart bedst varme.

ANVENDELSE: Som morgenmad eller til en brunch. Evt. lidt friske bær til.

KØKKENTIP: Du kan sagtens give den gas med smagsgiverne her. Udover hvidløg, kunne du også snildt tilføje rosmarin, timian, basilikum, oregano, salvie eller lidt chili. Og der er jo også masser af andre grøntsager, der kan komme med og syde på panden sammen med asparges. Prøv f.eks. peberfrugter i tynde strimler, spinat, grønne bønner skåret i grove stykker, løg eller forårsløg.

KØKKENGÅR IN ACTION: En slip let pande, men helst med en belægning der ikke er giftig. Tefal, Teflon o.l. afgiver hormonforstyrrende stoffer, når de bliver tilstrækkeligt varme. Men mærket GreenPan bruger en slip let overflade kaldet Thermolon. Thermolon er ugiftigt og helt sikkert.

SUNDHEDSFIF: Asparges er godt nok ikke i korsblomstfamilien, men de har stadigvæk samme gavnlige effekter på omsætningen af hormoner, nedbrydningen af miljøgifte o.s.v.

DET SKAL DU BRUGE:

5–10 grønne asparges alt efter hvor glad du er for grønt

½ fed hvidløg, finthakket

hav- eller stensalt

friskkværnet sort peber

1 dl vand

2 æg, piskede

1 tsk karrypulver

hav- eller stensalt

2–3 tsk kokosolie

SÅDAN GØR DU:



Kom asparges og hvidløg på panden sammen med ½ dl vand samt salt og peber og tænd for varmen. Der skal fuld hammer på. Giv asparges og hvidløg 2-3 minutter, til aspargesstykkerne er møre.

Pisk i mellemtiden æggene med karrypulveret.

Skru lidt ned for varmen, kom kokosolien på panden og tilsæt så de piskede æg.

Giv dem 1-2 minutter mens du "skramler" dem på panden.

Server og enjoy!