

### **Äggsås**

3 hårdkokta ägg  
3 msk vetemjöl  
3 msk matfett  
ca ½ liter buljong (1 tärning+1/2 l vatten)

Skala och finfördela äggen tex med gaffel  
Smält matfettet och rör i mjölet  
Vispa ner buljongen  
Låt koka 2-3 minuter och tillsätt äggen  
Servera med fiskpinnar och potatis eller till potatis och grynost.

### **Spenatpannkaka**

1 påse fryst spenat i kuber  
4 dl vetemjöl  
8 dl mjölk  
1 tsk salt

Värm upp ugnen till 225 grader. Tina upp spenaten, knäck äggen i samma skål och vispa upp litet med hälften av mjölken. Vispa ner vetemjölet. När smeten är klimpfri rör ner resten av mjölken och tillsätt saltet. Klä en ungsplåt med kant med bakplåtspapper eller smörja plåten med matfett. Häll i smeten och grädda i 225 gradig ugn i ca 30-40 minuter.  
Servera med tex lingonsylt

### **Omelett**

Bas: 3st ägg ½ dl grädde, en nypa salt, 1 msk matfett. Hetta upp stekpannan och låt fett bli hett. Vispa ihop ägg, grädde/mjöl och salt och häll i pannan. När omeletten nästan har stelnat kan du sätta i fyllningen och vika omeletten.

#### **Fyllning:**

Riv en liten bit ost, skär två tre skivor påläggsskinka eller välj 1 dl skinkstrimlor.  
eller:  
Om du har lök, purjolök, en halv tomat eller litet svamp (i frysen eller färsk) ½ dl trattkantareller eller 3st skivade champinjoner. Svampen och löken behöver fräsas före du börjar med omeletten.

### **Broccolipaj**

Botten:  
100g matfett  
1 ägg

1 ½ dl vetemjöl  
1 dl grahammjöl  
1 tsk bakpulver

Rör ihop de rumsvarma ingredienserna och bred ut i en pajform med mjölade fingrar.

Skär en broccolibukett i mindre bitar och koka bitarna i saltat vatten i 2-3 minuter, hälla av och lägg ovanpå pajbottnet. Om du vill kan du strö över litet skinkstrimlor eller fiskskivor. Häll över äggstanning. Grädda i 200grader ca 30-40 minuter.

#### **Äggstanning:**

2-3 ägg  
2-3 dl mjölk eller grädde blandat med vatten  
1 tsk salt  
1/2 – 1tsk malen svartpeppar eller vitpeppar om du föredrar det. Vispa ihop och häll på pajen. Strö över riven ost om du har.

### **Äggsmör**

2 hårdkokta ägg  
50 gram smör  
Skala äggen och finfördela dem med gaffel blanda i smör som fått bli litet mjukt i rumsvärme, salta om du tycker det behövs. Ät på knäckebröd eller karelska piroger som kvällsmat

### **Makaronilåda**

2dl soja kross mörkt,  
1 lök  
2msk matfett  
½ dl soja  
1 tsk salt  
1 tsk kryddpeppar  
¼ tsk vitpeppar  
1 knapp påse makaroner  
2-3 ägg  
7-8 dl mjölk eller buljong, om du använder buljong uteslut saltet.  
Stek upp sojakrossen med den hackade löken i litet matfett, krydda och häll över sojasåsen. Koka makaronerna enl anvisningarna på påsen, häll av kokvattnet. Blanda makaroner och sojakross i en ugnform. Blanda äggstanningen av ägg och mjölk eller buljong. Häll över och grädda i 200 gradig ugn ca 45 minuter eller tills äggstanningen har stelnat.

