

# Inspirationskatalog

---

## *Mestringskasse 1 ~ Æg*

*- til mestringsmedarbejdere og borgere ifm. rehabiliteringsforløb.*



Udviklet af studerende og projektmedarbejdere ved Ernærings- og Sundhedsuddannelsen, Københavns Professionshøjskole, i forbindelse med forskningsprojektet; De Gode Madkasser.

## Forord

En lille bog med forslag til forskellige retter med æg, purløg og tomat, der spænder bredt.

Der er både noget til den søde tand og til den lille appetit, der melder sig i løbet af dagen.

Der er både retter for den garvede og nybegynderen og udførlige opskrifter, der er let at anskue.

### Mestringskasse 1: æg

4 stk.	Æg
1 bdt.	Purløg
2 stk.	Tomater

## Opskrifter

<i>Kogt æg</i> .....	4
<i>Spejlæg</i> .....	6
<i>Røræg</i> .....	8
<i>Æggemad på brød m/tomat og purløg</i> .....	10
<i>Æggekage m/tomat og purløg</i> .....	12
<i>Pandekager</i> .....	14
<i>Mayonnaise</i> .....	16

## Praktisk information

Ret	Holdbarhed i køleskab
Kogt æg	3 – 4 dage
Spejlæg	1 dag
Røræg	1 dag
Æggemad	Nydes samme dag
Æggekage	2
Pandekager	3 – 4 dage
Mayonnaise	4 dage

*Efter hvert besøg af en medarbejder fra mestringsteamet skal det vurderes, hvorvidt de tilberedte eller ikke tilberedte råvarer skal gemmes.*



# Kogt æg

~ Tilberedningstid ca. 20 min. ~

## Ingredienser

Mestringskassen

1 stk. Æg

## Basisvarer

Lidt Salt  
Vand

## Materialer

1 lille gryde  
1 grydeske

## Variationsmuligheder

Ægget kan koges blødkogt  
eller hårdkogt.

Ægget kan pilles.

## Fremgangsmetode

- 1) Find en gryde/kasserolle.
- 2) Fyld den med vand i håndvasken.
- 3) Sæt den på komfuret.
- 4) Tænd for komfuret på max for at få vandet til at koge.
- 5) Tag ægget ud af køleskabet.
- 6) Læg ægget i gryden, når vandet koger, med en ske.
- 7) Sæt et minutur til 7 min., hvis ægget skal være blødkogt.  
Hvis ægget ønskes hårdkogt – kog 9 min.
- 8) Når ægget er kogt færdigt skal vandet fra gryden hældes fra.
- 9) Hæld derefter kold vand i gryden i håndvasken.
- 10) Tag derefter ægget op.



# Spejlæg

~ Tilberedningstid ca. 15 min. ~

## Ingredienser

Mestringskassen

1 stk. Æg  
1 stk. Tomat  
Lidt Purløg

Basisvarer

Lidt Fedtstof  
Lidt Salt og peber

## Materialer

1 lille pande  
1 ske  
1 urtekniv  
1 skærebræt  
1 saks

## Variationsmuligheder

Spejlægget kan også vendes på panden, så der steges på begge sider af ægget.

## Fremgangsmetode

- 1) Find en pande og sæt den på komfuret.
- 2) Find fedtstof og læg noget på panden.
- 3) Tænd for komfuret på 6, så fedtstoffet smelter.
- 4) Tag æg ud af køleskabet og slå 1-2 ud på panden.
- 5) Lad ægget være på panden i 5 min.
- 6) Find 1 skærebræt og 1 kniv.
- 7) Find 1 tomat og skyl den.
- 8) Skær den i skiver på skærebrættet.
- 9) Find purløg og klip en mængde af med en saks.
- 10) Spejlægget kan nu tages af panden.

Server gerne spejlægget med en skive brød og evt. lidt tomat og purløg





# Røræg

~ Tilberedningstid ca. 25 min. ~

## Ingredienser

Mestringskassen

1 stk. Æg  
1 stk. Tomat  
Lidt Purløg

Basisvarer

0,5 dl. Mælk  
Lidt Salt og peber

## Materialer

1 skål  
1 piskeris eller elpisker  
1 lille pande  
1 paletkniv  
1 skærebræt  
1 urtekniv  
1 saks

## Variationsmuligheder

Du kan servere rugbrød til, dette giver en større mæthedsfølelse.  
Du kan også tilføje bacon som tilbehør på æggekage eller blande skinke eller andre rester i røraggene på panden.

## Fremgangsmetode

- 1) Find 1 skål.
- 2) Find 1 piskeris eller 1 elpisker.
- 3) Find æg, mælk og tomat i køleskabet.
- 4) Find salt, peber og purløg.
- 5) Slå 1 æg ud i skålen.
- 6) Afvej 0,5 dl mælk og hæld det i skålen.
- 7) Drys lidt salt og peber i skålen.
- 8) Pisk alle ingredienser sammen.
- 9) Find 1 pande og 1 paletkniv.
- 10) Find fedtstof.
- 11) Hæld fedtstof på panden.
- 12) Hæld skålens indhold på panden.
- 13) Rør rundt i æggemassen til, at den har den ønskede konsistens.
- 14) Find 1 skærebræt og 1 kniv samt 1 saks.
- 15) Find 1 tomat og purløg.
- 16) Skyl tomaten og skær den ud i den ønskede form, du ønsker.
- 17) Anret røraggene på 1 tallerken sammen med tomat.
- 18) Klip den mængde purløg af, du ønsker.





# Æggemad på brød m/tomat og purløg

~ Tilberedningstid ca. 25 min. ~

## Ingredienser

Mestringskassen

1 stk. Æg  
1 stk. Tomat  
Lidt Purløg

Basisvarer

1 skive Brød  
Lidt Smør

## Materialer

1 lille gryde  
1 ske  
1 urtekniv  
1 saks

## Variationsmuligheder

Ægget kan skæres i dele med en kniv fremfor med en æggedeler.

Ægget kan pilles.

Tomaten kan skæres i både.

Tomaten kan skæres i tern.

Æggemaden kan også spises blot med æg og mayonnaise.

## Fremgangsmetode

- 1) Find en gryde/kasserolle.
- 2) Fyld den med vand i håndvasken.
- 3) Sæt den på komfuret.
- 4) Tænd for komfuret på max for at få vandet til at koge.
- 5) Tag ægget ud af køleskabet.
- 6) Læg ægget i gryden, når vandet koger.
- 7) Sæt et minutur til 10 min.
- 8) Find et skærebræt og 1 kniv.
- 9) Find 1 tomat og skyl den under vandhanen.
- 10) Skær den på skærebrættet.
- 11) Når ægget er kogt færdigt skal vandet fra gryden hældes fra.
- 12) Hæld derefter kold vand i gryden i håndvasken.
- 13) Tag derefter ægget op og pil det.
- 14) Ægget kan deles i en æggedeler eller skæres ud.
- 15) Anret det på en skive rugbrød med smør, tomat og klip den mængde purløg af, du ønsker over din mad.



# Æggekage m/tomat og purløg

~ Tilberedningstid ca. 40 min. ~

## Ingredienser

Mestringskassen

4 stk.	Æg
1 stk.	Tomat
1 bdt.	Purløg

Basisvarer

1 dl.	Mælk
Lidt	Fedtstof
Lidt	Salt og peber

## Materialer

- 1 skål
- 1 piskeris
- 1 lille pande
- 1 paletkniv
- 1 skærebræt
- 1 urtekniv
- 1 decilitermål

## Variationsmuligheder

Grøntsager kan tilføres til æggekagen.

Du kan stege bacon på en pande og lægge dem på æggekagen som tilbehør.

## Fremgangsmetode

- 1) Find en skål, piskeris, æg og mælk.
  - 2) Æggene slås ud i skålen og der piskes til de er luftige.
  - 3) Tilsæt derefter 1 dl. mælk, ½ tsk. salt og ½ tsk. peber og pisk igen.
  - 4) Tænd komfuret og sæt en pande derpå.
  - 5) Find fedtstof og put fedtstof på panden.
  - 6) Hæld æggemassen på panden og lad bunden sætte sig.
  - 7) Skru ned for varmen på komfuret og lad æggemassen passe sig selv. Her kan borgeren holde en pause, mens æggekagen steges.
  - 8) Find og skær tomat og purløg på skærebrættet.
  - 9) Læg tomat og purløg på æggekagen, når den er færdig.
  - 10) Anret æggekagen på en tallerken og server den til en skive rugbrød.
- Æggekagen bliver i en størrelse, der gør, at den kan spises over 2 dage.





# Pandekager

~ Tilberedningstid ca. 30 min. ~

## Ingredienser

Mestringskassen

2 stk. Æg

### Basisvarer

2 tsk. Smør

1 ¼ dl. Hvedemel

1 knips Salt

½ spsk. Sukker

½ tsk. Vaniljesukker

## Materialer

1 lille gryde

1 lille pande

2 skeer

1 urtekniv

1 piskeris el. elpisker

1 paletkniv

1 decilitermål

## Variationsmuligheder

Server dem med sukker, vaniljeis, syltetøj og evt. flødeskum.

## Fremgangsmetode

- 1) Find en gryde.
- 2) Find smør i køleskabet.
- 3) Afvej 2 tsk. smør og put det i gryden. Tænd komfuret på 4.
- 4) Lad det smelte og sluk dernæst komfuret.
- 5) Find en skål.
- 6) Vej 1 ¼ dl hvedemel af og hæld det i skålen.
- 7) Tag to æg ud af køleskabet og slå dem ud i skålen.
- 8) Find et piskeris eller en elpisker.
- 9) Pisk æg og mel sammen.
- 10) Tag gryden med smeltet smør og hæld det i skålen.
- 11) Pisk det smeltede smør i.
- 12) Find salt, sukker og vaniljesukker.
- 13) Vej 1 knsp. salt, ½ spsk. sukker og ½ tsk. vaniljesukker og hæld det i skålen.
- 14) Pisk det godt.
- 15) Find en pande og stil den på komfuret.
- 16) Hæld fedtstof på.
- 17) Steg pandekagerne. Afmål med 1 dl mål.  
Pandekagerne skal steges i ca. 4 min pr. side.





# Mayonnaise

~ Tilberedningstid ca. 30 min. ~

## Ingredienser

Mestringskassen

2 stk. Æggeblommer

Basisvarer

1 tsk. Eddike

1 tsk. Sennep

1 knips Salt

Olie

## Materialer

2 skåle

1 piskeris el. elpisker

1 ske

1 urtekniv

## Variationsmuligheder

Du kan bruge pasteuriserede æggeblommer i stedet for de rå æg.

Hvis du har en blender, stavblender eller elpisker, kan dette gøre processen nemmere.

Du kan tilføje krydderurter, chili eller hvidløg.

## Fremgangsmetode

- 1) Find en skål.
- 2) Find 1 piskeris eller 1 elpisker.
- 3) Find æggeblommer, eddike, salt, sennep og olie.
- 4) Slå æggene ud og sorter æggehviden fra i en skål.
- 5) Hæld æggeblommerne i en skål.
- 6) Afvej 1 tsk. eddike, 1 knips salt og 1 tsk. sennep og hæld det i skålen.
- 7) Pisk det sammen, til det begynder at skumme lidt. Dette kan gøres siddende.
- 8) Tilsæt olie lidt af gangen, indtil mayonnaisen sætter sig. Det er vigtigt ikke at tilsætte for meget olie ad gangen, da mayonnaisen kan begynde at skille.
- 9) Den er klar til spisning, når mayonnaisen er fast.
- 10) Kan serveres til en skive rugbrød med andet pålæg. Server også med tomat og purløg.

