



Confiterad äggula på ett knäckebröd

Kock: **Helena Ekman** Tid: **60 min** Portioner:

Busenkelt att göra och vem behöver smör när man kan lyxa med confiterad äggula? Krämhetsen från äggulan mot det knapriga brödet? det är som en liten applåd i varje tugga. Perfekt innan träning eller när du vill ha en magisk frukost!



INGREDIENSER

äggulor
neutral olja
flingsalt
färsk timjan

GÖR SÅ HÄR

- 1** Confitera äggulorna i ca 65-70°C olja i ca 40-45 min. Använd en ugnsfast form och neutral olja som täcker hela äggulan.
- 2** Bre på ditt favoritknäcke.
- 3** Toppa med flingsalt och timjan
- 4** Tips! Äggen utan konservering håller i 2-3 dagar i kylskåp i en tätsluten burk. I oljan de confiterades i håller de upp till 1 vecka i kyl ? se till att de är helt täckta av oljan.