



VEGETARISK

Äggpaj - årets ägggrätt 2016

Kock: **Vin & Matguiden** Tid: **30 min** Portioner: **4**



Vinnaren av Årets Ägggrätt 2016 är äggpajer, skapat av Johanna Leidermark. Krispigt möter lent, en ny smakkombination, med andra ord väldigt gott i all sin enkelhet.

-Jag älskar den här goda ägggrätten med nyttiga fetter, protein och D-vitamin, utan gluten, mejeriprodukter och socker. Det är en ägggrätt där man blir helt rätt mätt, säger Johanna själv om rätten.

Den 14 oktober var det Äggets dag, eller World Egg Day, som firas i över 80 länder runt om i världen. Branschorganisationen Svenska ägg (se nedan) har tillsammans med snabbmatsstället Eggs Inc letat efter den godaste rätten med ägget som hjälte.

Svenska Ägg är den svenska äggnäringens branschorganisation. Deras medlemsföretag är kläckerier, unghönsuppfödare, äggproducenter, packerier och foderföretag ? alla med målet att producera goda, nyttiga och säkra ägg.



INGREDIENSER

Pajbotten

2 dl hasselnötter (mixade till mjöl)

1 ägg

1 msk vatten

0.5 msk psylliumhusk (fiberhusk)
3 msk sesamfrön

Fyllning

1 kokt ägg
1 avokado
0.5 rödlök
lite majonnäs
salt & peppar

GÖR SÅ HÄR

- 1** Pajdegen: Bland alla ingredienser. Pensla muffinsformar med (kokos)olja och tryck ut degen i formarna. Grädda 15-20 min i 175 grader blir ca 8-10 st.
- 2** Fyllning: Hacka avokado, kokt ägg och rödlök. Blanda detta med några skedar majonnäs. Salta och peppra.