

Det roliga med att fermentera



Table of contents

1.	Gänget	3
1.1	Grundkunskap.....	4
2.	Kimchi	5
3.	Surkål.....	6
3.1	Surkål med och utan äpple.....	6
3.2	Lila Surkål	7
4.	Ingefära päron.....	8
5.	KastanjeSoppa.....	9
6.	Fermenterad honung.....	10
7.	Syrade omogna tomater.....	10
8.	Appelstroop	12
9.	Päron och Saffransmarmelad.....	13
10.	Rotselleri med rökt paprika.....	14
11.	Kålrabbi med kryddor	15
12.	Morötter.....	16
12.1	Morötter slantar	16
12.2	Morötter stavar	17
13.	Rödkål o äpple	18
14.	Drycker.....	19
14.1	Rabarberkvas.....	19
14.2	Rabarbechampagne	20
15.	Vegansk sill	21
16.	Rostade grönsaker till tomatröra	22
17.	Rödbetor med kål och Ingefära	23
18.	Rabarberglass med crumble	24
19.	Recept.....	25

1. Gänget



1.1 Grundkunskap

Utdrag från tidning ÅTER

Grundkunskap

Detta är mjölksyrning

Mjölksyrning är en form av fermentering, det vill säga en förädlingsprocess som använder sig av mikroorganismer. Laktobaciller (som även skapar yoghurt, fil, smör och ost) används som ett sätt att öka hållbarheten hos grönsaker, men även för att tillfoga nya egenskaper som nya mikronäringsämnen, mer lättillgänglig näring och nya smaker, samtidigt som själva bakterierna gynnar vår tarmhälsa.

Mjölksyrningsbakterierna tål en del salt, till skillnad från många andra mikroorganismer, och förökar sig i en syrefattig miljö. De skapar då (mjölk)syra och kolsyra som biprodukter och skapar på så sätt en sur miljö som är fientlig för andra mikroorganismer.

Förutsättningar

En salthalt på 1,5–2 % i den färdiga produkten ger lagom salta och ett jämnt och förutsägbart resultat. Använder du en saltlag ska den vara på 4–5 % salt, vilket ger ett slutresultat på ca 1,5–2 %. Behållaren ska vara livsmedelsgodkänd och av keramik, plast, glas eller trä. Undvik metall då den vittras sönder av syran och saltet.

För att mjölksyrningen ska komma igång fort är det bra om behållaren står varmt (22–25 °C) i ett dygn, därefter räcker det med en rumstemperatur på 18–19 °C.

Använder du en vikt för att hålla grönsakerna under ytan och ett lufttätt lock minskar risken för att mögel uppstår på ytan.

Mjölksyrabakterier skapar både kolsyra och mjölksyra och därför är det viktigt med val av behållare. Vid större mängder är det fördelaktigt med en behållare som själv släpper på trycket genom till exempel vattenlås. Syrningskrus och jäshinkar kan man hitta på nätet. Annars ska det vara i en burk med gummiring eller skruvlock, så att det är lätt att "pysa" och som själv kommer att släppa på trycket ifall det hinner byggas upp för mycket.

Locket ska också vara av ett material som tål syra. Keramik, plast och glas ska vara sådana som är gjorda för mat, annars finns det risk att ämnen – bly eller petrokemiska ämnen – från behållaren frigörs.



Hej, idag har morötterna stått i två veckor och ska in i kylan. Jag tog bort en vit beläggning på toppen som kan uppstå. Det luktar syrligt ock gott. Jag bytade burk också. Nu ska den stå i kylan i två veckor 😊

2. Kimchi

KIMCHI PÅ SALLADSKÅL ELLER VITKÅL

I Korea görs kimchi på hel eller halverad kål som skärs upp först vid servering. Vill du istället syra i mindre burkar eller kommer att förvara kimchin i burkar kan det vara bra att grovhacka kålen från början.

Jag använder en blandning av chili och paprika, torkad och mald, för att skapa något som liknar gochugaru, det koreanska chilipulvret som oftast används. Det är både starkt och sött. Det går bra att använda rikligt med chili eller väldigt lite chili. Färsk chili går också bra.

10 kg salladskål eller vitkål (eller en blandning)

Dag 1: grovhacka och täck med en saltlag på 7%.

Dag 2: skölj kålen.

I mortel eller matberedare, gör en kryddblandning på:

3 kg daikon

400 g ingefära

300 g vitlök

1-2 dl chili- och paprikapulver

2-3 msk salt

Strimla eller hacka i småstavar:

2 kg daikon

2 kg morot

3 purjolökar eller en stor bunt gräslök/kinesisk gräslök

Blanda alla ingredienser och pressa ner i fermenteringsbehållaren - banka inte och pressa inte för hårt. Lägg på en vikt eller tallrik och sätt på lock och vattenlås.

Kimchi på salladskål går mycket snabbt och kan sättas in i kylan redan efter 2-3 dagar. Använder du mycket eller enbart vitkål får den gärna stå längre - upp till 14 dagar i rumstemperatur. Det bästa är att smaka då och då för att hitta den smak och konsistens du gillar bäst.

Kimchin mår bra av att lagras i två till tre veckor innan den läggs på burk och konsumeras.



3. Surkål

3.1 Surkål med och utan äpple



3.2 Lila Surkål

LILA SURKÅL

(ger 1 burk som rymmer 5 dl)

Det är lätt att fermentera surkål själv och den är fullproppad med probiotika.

200 g rödbetor, rivna (använd morötter om du inte gillar rödbetor)

300 g rödkål, mycket fint strimlad

½ litet äpple, skalat, urkärnat och fint tärnat

½ tsk kumminfrön

1 tsk fänkålsfrön

1 tsk korianderfrön

2 tsk jodfritt havssalt

Använd plasthandskar så att händerna inte färgas röda. Lägg rödbeta eller morot i en rymlig bunke tillsammans med rödkål och äpple. Tillsätt frön och salt och massera in dem i grönsakerna tills de börjar vätska sig; krossa då grönsakerna med händerna eller ett trubbigt föremål, till exempel en mortelstöt eller skaftet på en brödkavel.

Packa blandningen i en steriliserad glasburk med gummiring och bygellås, men lämna 2 centimeters utrymme högst upp så att kålen kan bubbla och skumma. Tänk på att surkålen lever!

Du måste trycka ner grönsakerna ordentligt så att de är helt nedsänkta i vätskan. Du kan lägga i en tyngd för att hålla dem nere (en stor platt sten som kokats fungerar bra eller en bit av rödkålens mittstock).

4. Ingefära päron

Ingefärspäron

Vad i fåglarna ska jag säga om den här desserten? Kanske att den är så in i bänken god. Gråpäron är godast, men har man inget träd i närheten kan de vara svåra att få tag i. Den tålmodige planterar ett och väntar 10–15 år på frukten.

4 portioner

4–6 päron (gärna lite hårda)

1 bit färsk ingefära (ca 2 cm)

1 liten citron

1 liten bit kanelstång

Sockerlag

½ vaniljstång


5 dl vatten

2 dl strösocker

- Dela vaniljstången på längden. Lägg den med vatten och socker i en kastrull. Koka upp och låt lagen koka kraftigt i ca 5 minuter.
- Skala päronen men låt skaftet och blomfästet sitta kvar. Skala och riv ingefäran.
- Skölj citronen noga och skär den i skivor.
- Ställ päronen trångt i en lagom stor kastrull och häll över sockerlagen. Lägg i ingefära, citronskivor och kanelbiten.
- Låt koka upp och sjuda under lock på låg värme i ca 25 minuter eller tills päronen är mjuka. Känn efter med en sticka om de är klara, de ska bli mjuka men inte koka sönder. Låt dem kallna i lagen.
- Servera päronen med vispad grädde.



5. KastanjeSoppa



ta inte för mycket buljong.
testa med kung
Markhallas umami
buljong nästa gång
Spar och hacka
rätt mycket hela
kastanjer
stekta salvia
bladen goda
ha i en dröS.

Kastanj- och salviasoppa

Det här är en fyllig och elegant soppa med förföriskt sammetslen textur. En liten portion blir en härlig förrätt, medan en större, med lite bröd och en fräsch grönsallad, är en mättande lunch eller middag. Det går att använda färdigkokta, vakuumpförpackade kastanjer eller färska hela, som förvälls, skalas och får sjuda tills de är mjuka.

4-6 PERSONER
3 msk olivolja, plus lite till servering
15 g smör
1 medelstor gul lök, hackad
6 salviablåd, grovt hackade, plus några till servering
1 liten vitlöksklyfta, finhackad
1 liter grönsaksbuljong (se sidan 130)
400 g kokta, skalade kastanjer
1 dl crème fraîche
havssalt och nymalen svartpeppar

Hetta upp 1 matsked av olivoljan med smöret i en kastrull på medel-låg värme och låt löken svettas ungefär 10 minuter, tills den är mjuk och genomskinlig. Tillsätt salvia och vitlök och fräs 1 minut.

Häll i buljongen och tillsätt det mesta av kastanjerna – spara några till garnering. Salta och peppra, öka värmen och låt sjuda 15 minuter, rör om emellanåt.

Ta av från värmen och låt svalna något. Purea sedan soppan helt slät i en mixer eller matberedare, eller använd mixerstav. Häll tillbaka soppan i kastrullen, tillsätt crème fraîche och justera kryddningen om det behövs. Låt soppan bli genomvärm men inte koka.

Skiva under tiden de sparade kastanjerna. Hetta upp resten av olivoljan i en liten stekpanna på medelvärm och fräs de sparade salvia-bladen några sekunder så de blir frasiga. Låt dem rinna av på hushållspapper.

Sleva upp soppan i varma skålar, strö över kastanjer och salviablåd och ringla i lite olivolja. Avsluta med en rejäl dos svartpeppar och servera genast.

158 • REJALA SOPPOR

6. Fermenterad honung

Hej, nu har jag fått recept på fermenterad honung. Det var inte med chili men med vitlök, rödlök och timjan.

7. Syrade omogna tomater

SYRADE OMOGNA TOMATER

★

I slutet av odlingssäsongen står man obönhörligen där med tjuriga tomater som bara vägrar mogna. En del plöcker jag av och eftermognar inomhus, men eftersom smaken ändå aldrig blir jämförbar med solmogna tomater brukar jag oftast syra tjurskallarna. Bäst blir cocktailtomater som har börjat skifta färg, men även helgröna fungerar. Använd inte fullmogna tomater till det här receptet, de blir gärna mosiga i konsistensen och kärnorna som flyter upp till ytan kan bli grogrund för mögel i burken.

● ● ●
SVÄRHETSGRAD
TILL CA 1 KILO

1 kg halv- eller omogna små tomater
15 g vitlök (4-5 klyftor)
50 g krossad dill eller dillkvistar
40 g färsk pepparrot
2 tsk svartpepparkorn, t ex Tellicherry
kallt vatten
havssalt (1,5 % av totalvikten,
se nedan)

1 Skölj tomaterna och stick en provsticka rakt igenom dem ett par gånger.
2 Skala och skiva vitlöken tunt. Skölj dillen. Skala pepparrotten och skär den i 1/2 cm tjocka skivor.
3 Ställ en 2-litersburk med gummiring och bygglås på en väg och nollställ den. Varva tomaterna med vitlök, dill, pepparrot och peppar i burken. Fyll upp med vatten så att grönsakerna täcks men lämna minst 5 cm till kanten på burken.
4 Multiplicera den fyllda burkens vikt räknad i gram med 0,015 för att få fram antal gram salt. Väg upp saltet och tillsätt det i burken. Stäng locket, vänd burken och skaka den försiktigt så att saltet löser sig.

5 Påstricket: Öppna burken. Ta en 2-litersfryspos och veckla ut den inuti burken. Häll vatten i posen så att det nästan står upp till kanten på burken.
6 Pressa ut luften och knyt en knut så högt upp på posen som möjligt. Stäng locket och se till att posen inte sticker ut ur burken.
7 Låt burken stå på en tallrik i rumstemperatur i 14 dagar.
8 Låt tomaterna mogna i kylskåp i ytterligare minst 14 dagar. Jag låter oftast mina stå ett par månader för att smaken ska hinna mogna ordentligt.

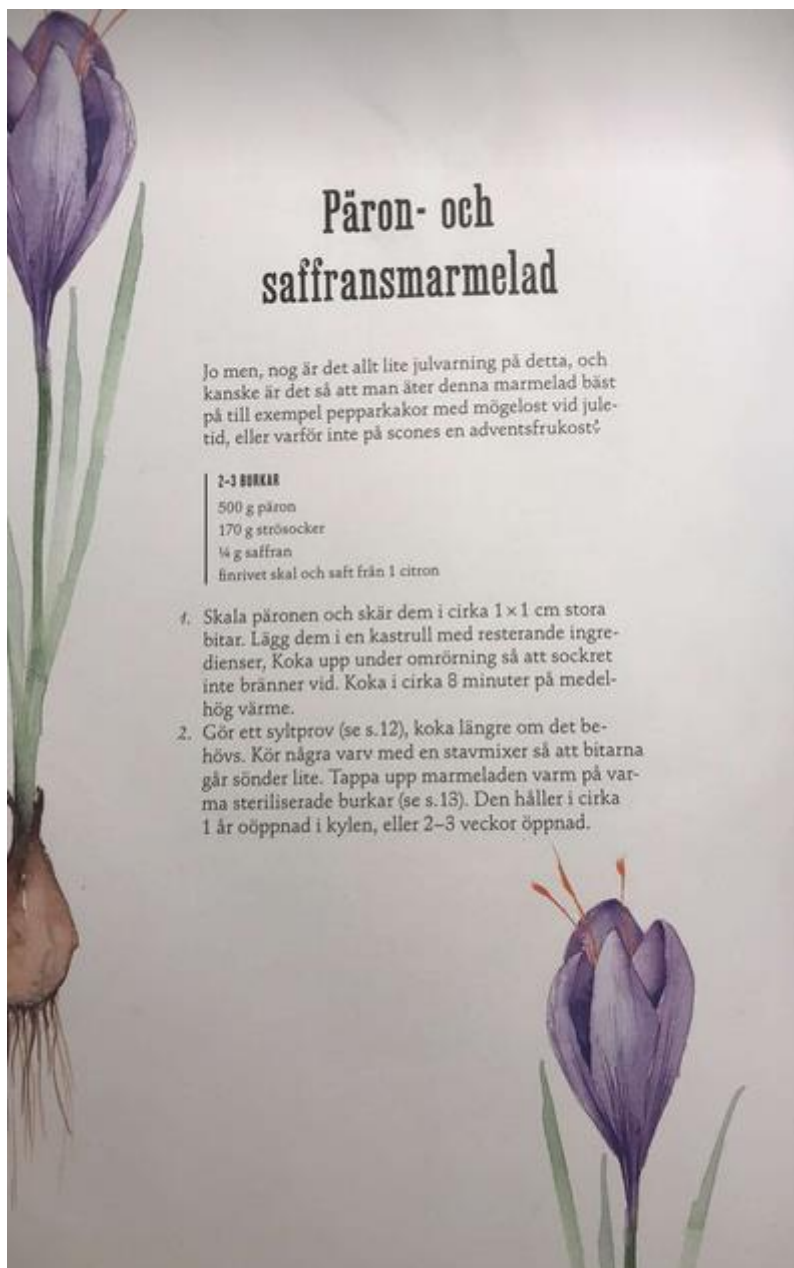
TIPS!
Om du har tillgång till fänkåbbär är det gott att smaka åtta med den i stället för med vanlig dill. Det fungerar även att tillsätta någon tesked fänkåbbär för att få den där lilla lakrisnoten.



8. Appelstroop



9. Päron och Safransmarmelad



10. Rotselleri med rökt paprika

**JAMÓN DE APIO NABO
CON PIMENTÓN**

FERMENTERAD ROTSELLERI "JAMÓN" MED RÖKT PAPRIKAPULVER

Det här är absolut inte skinka, men tanken är att den serveras på samma sätt. I tunna skivor med lite olivolja som tapas, på tomatbröd eller i baguette. Du kan också tärna sellerin istället för att skiva den, då kan du steka den och servera med till exempel p



11. Kålrabbi med kryddor

KÅLRABBI

Kålrabbi är en fantastisk grönsak som med sin friska krispighet och milda kålsmak förtjänar en mer framträdande plats i våra kök. Jag älskar att äta den råmarinerad i sallader men den gör sig också ypperligt mjölksyrad. Jag brukar syra den i stora bitar för att kunna mandolina tunna band vid serveringen, men självklart går det bra att dela den i munsbitar före fermenteringen istället.

TILL CA 1 KG:

- 1 kg kålrabbi
- 5 g vitlök (2 klyftor)
- 5 svartpepparkorn, gärna Cubebepeppar
- 1 tsk torkad dragon
- kalt vatten
- havssalt (1,5 % av totalvikten, se nedan)

- 1 Skala kålrabbin. Klyv den på mitten och skär den sedan i 2 cm tjocka halvmåneformade skivor.
- 2 Skala och skiva vitlöken tunt. Krossa pepparkornen lätt med knivbladet mot skärbrädan.
- 3 Sätt en tvålrotburk av glas med gummiring och trygglås på en våg och nollställ den. Lägg i kålrabbin och varva med vitlök, peppar och dragon. Pressa lite så att allt ligger tätt packat. Fyll upp med vatten så att grönsakerna täcks men lämna minst 5 cm till kanten.
- 4 Multiplicera den fyllda burkens vikt räknad i gram med 0,015 för att få fram rätt saltat. Väg saltet och tillsätt det i burken. Stäng locket, vänd burken och skaka den försiktigt så att saltet löser sig.
- 5 Påstricket: Öppna burken. Ta en fryspåse som rymmer 2 liter och veckla ut den inuti burken. Häll vatten i påsen så att det nästan står upp till kanten på burken.
- 6 Pressa ut luften och knyt en knut så högt upp på påsen som möjligt. Stäng locket och se till att påsen inte sticker ut ur burken.
- 7 Låt burken stå på en tallrik i rumstemperatur (18-22 °C) i 14 dagar.
- 8 Låt kålrabbin mogna i kylskåp i ytterligare minst 14 dagar.



12. Morötter

12.1 Morötter slantar

SKIVAD MOROT MED INGEFÄRA

Jag gillar att ha burkar med syrade grönsaker i bitar som lätt kan förvandlas till snacks eller förrätt genom att dippas i en god hemgjord majonnäs eller annan sås. Moroten är delikat med sin naturliga sötma och dessutom vacker – i synnerhet om man använder andra färger än den traditionella orange. Traditionell och traditionell förresten, troligen var den ursprungliga moroten röd, gul eller blå. Den orange färgen är ett nymodigare påhitt som dök upp under 1700-talet i Holland. Kryddorna i det här receptet kan uteslutas om man vill ha en neutral smak.

TILL CA 500 G:

500 g morötter, gärna i olika färger
15 g ingefära
1 tsk korianderfrön
kallt vatten
havssalt (1,5 % av totalvikten, se nedan)

- 1 Skala morötterna eller skrubba dem noga så att det inte finns någon jord kvar på dem. Skär morötterna i ½–1 cm tjocka stavar eller slantar.
- 2 Skala ingefäran (om den inte är ekologisk, i sådana fall räcker det att skölja den) och skiva den tunt.
- 3 Ställ en enlitenburk av glas med gummiring och byggås på en väg och nollställ den. Lägg i morotbitarna och varva med ingefära och korianderfrön. Tryck till lite så att grönsakerna ligger tätt packade. Fyll upp med vatten så att grönsakerna täcks men lämna minst 5 cm till kanten på burken.
- 4 Multiplicera den fyllda burkens vikt räknad i gram med 0,015 för att få fram rätt salthalt. Väg saltet och tillsätt det i burken. Stäng locket, vänd burken och skaka den försiktigt så att saltet löser sig.
- 5 **Påstricket:** Öppna burken. Ta en fryspåse som rymmer 2 liter och vicka ut den inuti burken. Häll vatten i påsen så att det nästan står upp till kanten på burken.
- 6 Pressa ut luften och knyt en knut så högt upp på påsen som möjligt. Stäng locket och se till att påsen inte sticker ut ur burken.
- 7 Låt burken stå på en tallrik i rumstemperatur (18–22 °C) i 14 dagar.
- 8 Låt moroten mogna i kylskåp i ytterligare minst 14 dagar.



12.2 Morötter stavar



13. Rödkaål o äpple



14. Drycker

14.1 Rabarberkvas



RÖDBETSKVASS

Så enkelt, så gott, så nyttigt! Denna har jag bara gjort för hemmabruk då den inte har så lång hållbarhet.

Fyll en burk till en tredjedel med rödbetor i 1 cm-bitar, ha i lite ingefära, täck med vatten och lägg till en nypa salt. Sätt på lock och låt stå i rumstemperatur i ca 5 dagar tills vattnet har blivit djuprött. Sila bort betorna, kyl saften och njut! Den håller ett par veckor i kylskåp. Lite av det här varje dag, ja tack!

14.2 Rabarberchampagne

1 Rabarberchampagne

2 oktober, 2020 · 14 Comments

Fortfarande finns rabarber kvar i trädgården och i somras testade jag att göra denna rabarberchampagne! Denna svängde jag ihop i augusti men tänker att njuta av den nu i oktober, denna fredag som jag faktisk fyller år. Hela 50. SKÅL!

Rabarberchampagne

1 kg rabarber

3 l vatten

6 dl strösocker

3 tsk vaniljsocker

2 citroner

1/2 dl äppelcidervinäger

Skiva citronerna och tärna upp rabarberstjälkarna. Blanda alla ingredienserna i en stor rostfri bunke/kastrull och ställ inomhus i tre dagar. Täck med handduk och lock.

Rör om minst (gärna fler gånger för att undvika mögel) en gång per dag. Sila och håll upp på väl rengjorda (viktigt! annars kan det börja mögla i förtid) glasflaskor eller petflaskor. Förslut flaskorna och låt stå framme i rumstemperatur i 1-2 dagar till kolsyran börjar komma. OBS! Ställ inte för varmt då kan de mögla i förtid. Förvara dem kallt i kyl eller matkällare i minst en vecka.

Oöppnad är rabarberchampagnen hållbar i ett år, minst! OBS! Ska förvaras kallt, i kylskåp eller i matkällare.

Så gott!

15. Vegansk sill

Vegansk Citronsill - Sveriges Livsmedelsverket
https://vegansk.se/recipe/citronsill

VEGANSK CITRONSILL

4 portioner - +

INGREDIENSER		GÖR SÅ HÄR
SILL		SILL
Stor aubergine	0.5 st	Dagen innan: Skär auberginen i ca 0,5 cm tjocka skivor. Salta och låt dra i några minuter så att den beska vätskan drar ur.
Rödlok	0.5 st	Skölj bort saltet och skär skivorna i "sillstoriek", ca 3,5 x 1,5 cm.
LAG		LAG
Vatten	1.3 dl	Koka bitarna i vatten i någon minut så att de precis blir mjuka. Lägg åt sidan.
ättiksprit (12 %)	0.5 dl	
socker	0.7 dl	
Grovt krossade enbär	3 st	För att göra lagen så blandar du ihop alla ingredienserna och kokar upp på spisen.
Lagerblad	1 st	Så fort det kokat och sockret löst upp sig i lagen tar du av den från spisen och låter svalna.
En näve färsk citronlimjan	Efter smak	
Ekologisk citron, skalet	1 st	Skiva löken fint och blanda den och auberginen i en glasburk och håll över lagen. Låt stå i kylskåpet över natten.

Klassisk inlagd aubergine-sill



Du behöver:

- 1 förvällad aubergine, i sillstora bitar
- 1 dl ättika
- 2 dl socker
- 3 dl vatten
- 4 lagerblad
- 10 kryddpepparkorn
- 1/2 dl skivad morot
- 1/2 dl hackad purjolök

Gör så här:

Aubergine – förvällad i saltat vatten.

Skala och skiva en aubergine och förväll i cirka 5-10 minuter, beroende på vilken konsistens du vill ha (men se till så att den inte blir för lös). En aubergine räcker till cirka fyra portioner.

Koka upp samtliga ingredienser och låt dem därefter svalna.

Använd den skivade moroten och purjolöken som garnering.

16. Rostade grönsaker till tomatröra



17. Rödbetor med kål och Ingefära

RÖDBETOR MED KÅL OCH INGEFÄRA

8 kg rödbetor
2 kg vitkål eller rödkål
300 g gul eller röd lök
100 g vitlök
100 g (eller mer) ingefära
200 g salt (ca 1,6% av den totala vikten)

Tillval: chili och ett syrligt äpple

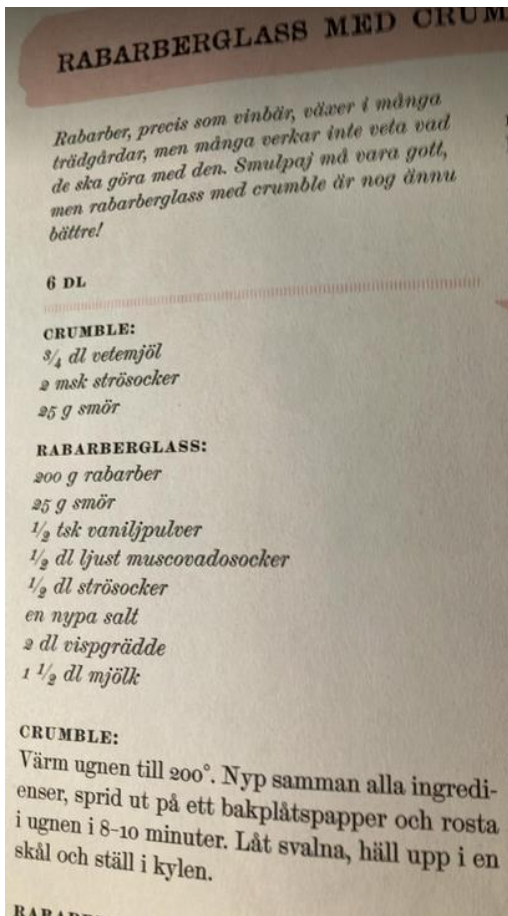
Gillar du lite bitter smak kan du även blanda in en del radicchio med gott resultat.

Skala och riv rödbetorna, finstrimla eller riv kål och lök. Riv eller finhacka ingefära, skala vitlöken men lämna klyftorna hela.



Varva ingredienserna i lager – efter ett lager på ca 15 cm (beroende på behållaren), strö på salt och använd en stomp för att bearbeta blandningen. Mjölksyrar du mindre mängd kan saltet blandas in med grönsakerna i en skål och masseras så att det börjar vätska sig. Fyll behållaren och tyng ner med en tallrik eller vikter. Sätt på lock och eventuellt vattenlås. Låt stå i rumstemperatur i 2 veckor. Ställ sedan svalt och vänta minst 2 veckor till innan konsumtion. Mjölksyrar du på burk, lämna 2 cm längst upp då rödbetor jäser kraftigt!

18. Rabarberglass med crumble



Glass med kardemumma och rabarber

publicerat i Glass av bakverket
Jag måste säga att rabarberglass är nog min favorit bland alla glassmaker. Det är så gott med den söta vaniljglassen ihop med den sötsyrliga rabarberkompotten. Rabarber och kardemumma är en väldigt god smakkombination och blir magiskt gott som glass!



(<https://bakverket.wordpress.com/wp-content/uploads/2013/06/kardemummaglassrabarber.jpg>)

19. Recept

Kimcheese sandwich

De få ingredienserna till trots är detta en macka att imponera med. Vem gillar inte chilihet kimchi, smält ost och frasigt bröd, liksom? Servera mackan som den är, kanske med lite salta chips. Eller, om du vill göra dig till: skär den på snedden och släng brödhälvorna lite tjustigt över en sallad med extra kimchi.

[1 PORTION]

6 skivor lagrad ost, t.ex. provolone, gruyère eller västerbottensost
2 skivor ljus surdegsbröd
1 dl avrunnen kimchi, s. 28
2 msk smör att steka i

—

Fördeja osten på de båda brödskiorna, toppa den ena med kimchin och lägg ihop med den andra brödskivan.

Smält hälften av smöret i en stekpanna på medelvärme och lägg i mackan. Pressa på mackan med en stekspade eller ställ en liten kastrull eller något annat tungt ovanpå. Stek tills undersidan har fått en gyllene färg, vänd mackan och stek andra sidan i resten av smöret under pressning.

När osten har smält och brödet fått fin färg är det bara att hugga in.

Ramslökssoppa

729060

ICA



Under 30
min



13
Ingredienser



Medel



Låt ramslök sätta färg och smak på vårens godaste soppa! Resultatet blir knallgrönt och krämigt, med ramslökens unika smak som påminner om gräslök och vitlök. Servera med löskokta ägghalvor och bröd.

Ingredienser 4 portioner

- 1 schalottenlök
- 1 msk smör
- 1 dl vitt vin
- 6 dl vatten
- 2 msk konc grönsaksfond
- 150 g ramslök
- 2 dl crème fraiche
- 1 dl vispgrädde
- 1 msk färskpressad citronjuice
- salt
- svartpeppar
- Till servering
- 4 löskokta ägg
- bröd

Gör så här

Skala och finhacka schalottenlöken. Fräs i löken smöret i en kastrull tills den mjuknat. Tillsätt vinet och låt koka någon minut. Häll i vattnet och fonden.

Skölj och strimla ramslöken. Tillsätt crème fraiche och grädde i soppan. Sjud ca 5 minuter. Tillsätt ramslöken och mixa soppan slät med en stavmixer.

Smaka av med citronjuice, salt och peppar.

Till servering: Toppa med löskokta ägghalvor och servera gärna med bröd.