
75 RECEPT
ALLA HÖNSEN HEMMA
ANNA BILLING
OCH FÄRSKA ÄGG I KÖKET
ARENA
FOTO: CAROLINA ROMARE

HÖNSEN

DRÖMMEN OM EGNA HÖNSÄGG 5
EN TILLBAKABLICK 9
HOBBYHÖNS MED TUPPFÖRBUD 13
LEKSTUGAN BLIR HÖNSHUS 15
PÅ BESÖK HOS LINA 18
KYCKLINGARNA I KÖKET 21
FLYTTA HEMIFRÅN 27
TUPP ELLER HÖNA 28
NYA FLOCKVÄNNER 30
UTFODRING OCH RESTFEST 34
DE ALLRA FÖRSTA ÄGGEN 38
SURHÖNOR OCH NYA KYCKLINGAR 42
INTE HÖGSTA HÖNSET 50
VÅRA HÖNS 54

ÄGGEN

FÖRVARING AV FÄRSKA ÄGG 59

HELA ÄGG 69
KOKTA OCH ÅNGADE 70
STEKTA, BAKADE, POCHERADE ... 90
PANNKAKOR OCH CRÊPES 110
OMELETT! 125

DELADE ÄGG 143
ÄGGULOR 144
(SÅSER, DRESSINGAR, PASTA OCH DESSERTER)
ÄGGVITOR 171
(MARÄNGER, KAKOR OCH ANNAT SÖTT)

RECEPTREGISTER 190
TACK 192





DRÖMMEN OM EGNA HÖNSÄGG

Så, hur började allt? Var det med hönsen eller äggen? Förmodligen är svaret som vanligt båda.

För några år sedan läste jag i tidningen om en upphittad höna som visade sig värpa gröna ägg. Jag blev nyfiken och ringde upp hönsägaren för att be om ett studiebesök. Det gick bra, sa hon, och en tidig vårdag begav jag mig mot den lilla gården utanför Ystad.

Väl där fick jag se hönshuset, den grönvärpande hönan – som utseendemässigt inte skilde sig speciellt från de andra hönsen – och så de vackra äggen. Skalen var läckert mintgröna och påminde om de dragerade chokladägg man äter till påsk. När jag höll ett i handen kände jag ett slags primitivt habegär, sådana där ägg skulle jag ju också vilja ha! Dessutom fanns det något fridfullt och hemtrevligt över hönsen som gick där och pickade på gårdsplanen och hönsägaren berättade målande om hur sällskapliga de var.

Under hemfärden snurrade tankarna i huvudet. Det kändes som om jag missat något viktigt. Här hade jag i alla år sett ägg som en god och nyttig självklarhet i kylskåpet. Och mig själv som en hyfsat medveten konsument som alltid valde ekologiska ägg i butiken och gärna handlade lantägg i gårdsbutiker och på torget. Men trots att jag månade om djurhållningen så hade jag liksom ändå inte förmått se förbi den anonyma ägghanteringen och ta in det pinsamt självklara: att varje ägg är unikt och kommer från en unik avsändare. En individ. Att en höna skulle kunna ha någon speciell personlighet hade heller aldrig fallit mig in, jag hade bara sett henne som en del av en flock.

Från den dagen började jag intressera mig för höns och drömde om att ha egna. Jag snubblade över information om småskalig hönshållning på bakgårdar i stan och i vanliga villaträdgårdar, så kallade backyard chickens. Långsamt växte planen fram: så fort barnen övergav lekstugan skulle vi bygga om den till ett litet hönshus och skaffa ett par höns som kunde förse oss med ägg. Ägg som man inte bara visste var de kom ifrån utan också *vem* de kom ifrån.

Den här boken handlar om hur vi blev med höns och våra nybörjarerfarenheter, men också om hur vi använder äggen i köket här hemma till vardags och fest. Genom hönsen fick vi tillgång till de färskaste och godaste ägg man kan tänka sig. Helt plötsligt blev en enkel omelett till något alldeles fantastiskt och en sockerkaka en smärre gudagåva. Det är som om det dagliga umgänget med hönsen också skänker äggen en helt ny dimension, jag ser dem nu mer som huvudingrediens och mindre som ett kitt i matlagningen. I *Alla hönsen hemma och färska ägg i köket* har jag samlat mina favoritrecept med ägg i alla dess former. De flesta är enkla vardagsrecept där ägg antingen spelar första fiolen eller fungerar som viktiga byggstenar. Men den rikliga tillgången har gjort att även ganska många kakor och efterrätter har smugit sig in för att illustrera äggens mångsidighet. Jag hoppas att boken kan vara till glädje och inspiration för dig som redan är hönsägare och kanske har ägg i överflöd, för dig som drömmer om att så småningom ha egna höns därhemma, men också för dig som mest tycker om att äta ägg och laga mat i största allmänhet.



NYA FLOCKVÄNNER

När vi väl lämnat bort tupparna hade vi fem hönor kvar: araucanan Milla, cream legbaren Jojo, spaniern Sara, maranen Betty och så den lilla dvärgsilkeshönan Ugglan. Trots rasskillnaderna var de ett sammansvetsat gäng, men nu gällde det att fylla på flocken innan rangordningen blev alltför fastställd och nykomlingar skulle få det svårare att bli accepterade. Lina hade flera faverollehönor från samma kull som vår förre tupp och en sådan fick vi gärna ta. Dessutom hade hon en vetefärgad maranhöna som hon också kunde tänka sig att avvara. Den var någon månad äldre än våra hönor och skulle därför hinna börja värpa redan under hösten.

De nya hönorna introducerades lite försiktigt i flocken. Eftersom de kom från samma besättning som de övriga hönsen genomförde vi ingen längre karantän utan lät dem vara kvar i rastgården när de andra gick i trädgården. På nätterna höll de sig på respektfullt avstånd från de andra unghönsen, som nu blivit starka nog att flyga upp och sova på de övre sittpinnarna. Efter ett par dagar gick de med flocken, men faverollen höll fortfarande en låg profil. Hon verkade förkyld och matt och ögonen var klibbiga. Jag rådgjorde både med Lina och med en veterinär. Eftersom inga tecken på sjukdom syntes på de andra hönsen, och Lina inte hade några sjukdomsutbrott i sin besättning, verkade det röra sig om en vanlig luftvägsinfektion som hos en känslig höna kan triggas av flytt och mötet med de andra hönsen. Vi isolerade henne inomhus och baddade hennes ögon med koksaltlösning. Först verkade hon bli bättre, men strax därpå dog hon.

Det är alltid svårt att svara på varför höns blir sjuka eller dör. Precis som människor kan de få lättare förkylningar eller infektioner och tillfriskna utan större problem, men på grund av rädsla att bli utstötta ur flocken döljer fåglarna ofta symptomen så länge de kan, och då är det många gånger för sent att sätta in en behandling. Misstänker man att en allvarlig sjukdom ligger bakom dödsfallet ska man anmäla detta och skicka kroppen till Statens Veterinärmedicinska anstalt för analys. På deras hemsida kan man läsa om olika symptom för de vanligaste hönssjukdomarna, och hur man ska gå vidare om man misstänker att ens höns har fått en allvarlig, smittsam sjukdom. Vi väntade någon månad för att försäkra oss om att de andra hönsen var krya innan vi försökte oss på ett nytt inköp. Eftersom vi uppriktigt saknade tuppen Vito blev det en vit jämnårig leghornhöna, som barnen döpte till Bella Swan. Introduktionen förlöpte utan några som helst problem, men vi bestämde oss ändå för att hädanefter försiktigt utöka flocken inifrån genom att köpa befruktade ägg som hönorna sedan kunde få ruva fram till kycklingar.



ÄGG FLORENTINE MED SPARRIS, AVOKADO OCH WASABIHOLLANDAISE

4 PORTIONER

Som jag nämnde i föregående recept kan ju en sådan här rätt förändras utifrån säsong och vad man är sugen på. Ägg florentine är Benedicts gröna syster. Namnet kommer sig av att alla rätter med spenat förr kallades florentinska på kökslingo. Om våren, när det finns inhemsk sparris och färsk spenat som är grövre och inte smälter bort i pannan som babyspenat, brukar jag kombinera dessa med ett par skivor krämig avokado till pocherade ägg. Genom att variera hollandaisen med lime och wasabi får du en härlig sås med extra kick.

4 kylda pocherade ägg (se sid. 100)
4 rejäla nävar färsk bladspenat
1 knippe sparris
4 skivor vitt surdegsbröd, levain
smör till stekning
1 stor, mogen avokado
2 msk klippt gräslök

WASABIHOLLANDAISE
1/2 ekologisk lime, saft och skal
150 g smör
3 msk vatten
3 äggulor
1–2 tsk wasabi
salt och vitpeppar

1. Skölj och ansa spenaten.
2. Sås: Skölj och torka av limen. Riv zesten i en liten skål. Pressa saften ur limen i densamma.
3. Smält smöret i en liten, separat kastrull, ta bort den vita fällningen på ytan med en sked. Ställ åt sidan.
4. Följ anvisningarna för såsen under punkt 6 i föregående recept (Benedict), men tillsätt wasabi och saft och skal av lime till såsen istället för blodapelsin.
5. Skär av den hårdaste nedre delen på sparrisen. Blanchera i kokande lättsaltat vatten tills färgen är intensivt grön. Ta upp dem, spola med kallvatten och lägg åt sidan. Grövre sparrisstänglar kan ev. halveras på längden efter kokningen.
6. Stek först brödet och sedan spenaten i smör ett par minuter i en vid panna.
7. Hetta upp nytt vatten i en kastrull, dra den från spisplattan och värm de pocherade äggen försiktigt.
8. Lägg en brödskiva på varje tallrik. Skala och skiva avokadon tunt, fördela på brödskivorna och lägg därefter till spenat, sparris och det pocherade ägget. Toppa med sås, strö klippt gräslök över och servera direkt.



BLOMMIG FRITTATA MED ZUCCHINI, RICOTTA OCH MYNTA

6 BITAR

Frittata är ett utmärkt italienskt påhitt. Snabblagad och god går den att variera i det oändliga. Om sommaren, när våra zucchiniplantor bär både blommor och frukt, kombinerar jag dem gärna i en frittata med len ricotta och frisk mynta.

6 ägg
2 dl mjölk
6 blommor från zucchini eller squash
1 zucchini (200 g)
2 salladslökar
olivolja till stekning
1 kruka färsk mynta
150 g ricotta
salt och svartpeppar

1. Sätt ugnen på 175 grader. Vispa ihop ägg och mjölk. Smaka av med salt och peppar.
2. Skölj och ansa zucchiniblommorna. Skölj zucchinin, skiva den och salladslöken tunt (spara lite salladslök att toppa frittatan med) och stek dem hastigt i olivolja i en stekpanna som tål ugnsvärme. Lägg till en liten nypa salt. Sänk temperaturen till medelvärme.
3. Häll äggstanningen över grönsakerna. Vänta en stund innan du lägger i blommorna och myntablad så att de inte sjunker till botten. Stek en stund på låg värme tills stanningen börjar sätta sig i kanterna.
4. Klicka i ricottan och ringla över lite extra olja. Ställ in frittatan i övre delen av ugnen i 15–20 minuter tills ovansidan har blivit härligt bakad. Toppa frittatan med extra salladslök och mynta, ett extra tag med pepparkvarnen är ett måste.
5. Frittatan är godast om den äts direkt, men du kan även spara den till en lunchlåda att ätas kall eller återuppvärmd.

FRITTATA »CAPRESE« MED SÖTA TOMATER, MOZZARELLA OCH BASILIKA

Byt ut mängden zucchini mot små söta körsbärstomater och salladslöken mot mild silverlök. Blanda ner 1 matsked kapris och finhackade basilikastjälkar. Toppa med mozzarellaskivor och strö över 1 matsked kapris innan frittatan ska in i ugnen. Servera med strimlad basilika.

SÖTPOTATISFRITTATA MED TRATTKANTARELLER OCH PARMESAN

Skala en sötpotatis, tärna den och koka bitarna mjuka i lättsaltat vatten. Stek sedan upp 200 g rensade trattkantareller med 2 finhackade schalottenlökar och sötpotatistärningarna. Blanda 1 dl riven parmesan i äggstanningen (bra med extra sälta till sötpotatisen) och riv lite extra över frittatan när du tar ut den från ugnen. Strimlad bladpersilja blir både gott och fint till.



ALANS PAVLOVA MED KIWI, JORDGUBBAR OCH VIT CHOKLAD

6 PORTIONER

»Hej Anna. Vi har en 90-årig irländsk godsägare här på besök. Han kom körande därifrån igår med bagaget fullt av whisky. Nu är han lite trött. Skulle det vara okej om du kunde bjuda oss på eftermiddagsfika?« »Visst«, svarade jag och tänkte på pavlova. Grunden påminner om fransk maräng, men mot slutet vänder man ner maizena för att få en spröd yta.

MARÄNG
4 äggvitor
1 tsk vitvinsvinäger
2 dl strösocker
2 tsk maizena

FYLLNING
1 1/2 dl vispgrädde (kall)
1 msk strösocker
1 1/2 dl turkisk yoghurt (10 %)

TOPPING
1 liter jordgubbar
4 kiwifrukter
100 g vit choklad (rumstempererad)
citronmeliss
kakaopulver

1. Sätt ugnen på 150 grader. Vispa vitorna på låg hastighet. När de börjar bilda skum tillsätter du vinägern och sedan sockret i omgångar, ungefär 1 matsked åt gången så att sockerkornen hinner smälta. Öka sedan hastigheten på elvispen eller assistenten. Marängen är färdig när den är jämn och fin och bildar styva toppar. Sikta maizenan över marängsmeten genom en finmaskig sil och vänd ner den i smeten med en spatel.
2. Stjälp upp marängen i en rundel mitt på en plåt med bakplåtspapper. Forma den lätt med en spatel, det ska vara en fördjupning i mitten till fyllningen, med generösa kanter.
3. Sänk ugnsvärmen till 125 grader och grädda pavlovan i mitten av ugnen i 1 timme. Stäng sedan av värmen och låt marängen torka på eftervärme i ytterligare 1 timme eller tills den har svalnat helt.
4. Vispa grädden, som ska vara riktigt kall, med socker. Vänd ner yoghurten som ger fyllningen en friskare smak.
5. Ansa och dela jordgubbarna. Skala kiwifrukterna med en vass kniv, halvera på längden och skär i skivor. Hyvla choklad längsmed sidorna med en rotfruktsskalare.
6. Bygg pavlovan med fyllningen i mitten (lämna kanterna bara), fördela frukt och bär och toppa med chokladspån och späda blad av citronmeliss. Sikta över lite kakaopulver innan servering.

