

Æg i cocotte med laks og grønne asparges

4 stk portions-cocotter (i støbejern eller porcelæn)

10 g smør

150 g grønne asparges

Salt

Kværnet peber

4 spsk. creme fraiche 38 %

100 g røget laks

4 æg

4 tsk creme fraiche 38 %



Skyl grønne asparges og bræk enderne af dem. Snit dem i 2 cm stykker. Gem lidt hoveder til toppen af cocotten.

Pynt:

Smør 4 cocotter med smør, kom grønne asparges i bunden, krydr med salt og peber. Kom 1 spsk creme fraiche og lidt ~~alk~~ i hver cocotte. Slå 1 æg ud i hver og top med 1 tsk creme fraiche. Kom resten af aspargesene på. Krydr med salt og kværnet peber. Bag dem i ovnen ved 180°C i 12 minutter i et passende ovnfast fad med vand. Pynt med dild, og servér lun til påskefrokosten.

Energi pr. person: 986 kJ / 235 kcal

Næringsindhold pr. 100 g:

Protein: 9,5 g

Fedt: 12,5 g

Kulhydrat: 1,5 g