

Ängamat

► Receptet

Nässelskum med bakat ägg, sotad färsk lök, bondbönor och blomkålskräm.

4 pers

Bakat ägg

Ekologiska ägg 4 st

Blomkålskräm

Blomkål 1 st

Crème fraiche 1 dl

Vitvinsvinäger 1 msk

Salt och vitvinsvinäger

Nässelskum

1 näve plockade nässlor

1 näve plockad spenat

2 dl vittvin

2 dl grädde

2 dl mjölk

1 st finhackad schalottenlök

1st finhackad klyfta vitlök

1 kvist backtimjan

1 msk smör

Salt, socker och vitvinsvinäger

► **Vid servering är det bara att knäcka äggen på blomkålskrämen.**



Sköna gröna tillbehör

2 msk plockade bondbönor

2 msk klippt smörgåskrasse

3 st lätt kokta gula färsklökar

3 msk plockade små blomkålknoppar

Lägg äggen i en kastrull fylld med vatten och ställ i ugnen på 65 grader i 2 timmar. Vid servering är det bara att knäcka äggen på blomkålskrämen.

Baka blomkålshuvudet i ugnen på 150 grader tills det är mjukt rätt igenom.

Mixa blomkålen tillsammans med crème fraichen,



► **”Jag har valt att servera rätten i en djuptallrik med blomkålskräm i botten och ägget ovanpå.”**

smaka av med vinäger och salt.

Stek ur löken och timjanen i en kastrull. Häll på vinet, grädden och mjölken låt koka i ca 10 min. Häll soppgrunden tillsammans med nässlorna och spenaten i en mixer och kör tills den blir grön, smaka av med salt, vinäger och socker. Redo att serveras.

Jag har valt att servera rätten i en djuptallrik med blom-

kålskräm i botten och ägget ovanpå och när gästerna är redo kan du skumma upp nässelsgrunden med hjälp av en liten skvätt kall mjölk och en stavmixer.

Hoppas det smakar och att ni har en go vår.

Marcus Sjösten,

chef för enheten mathantverk på Sörmlandsmuseum i Nyköping



► **Marcus Sjösten, chef för enheten mathantverk på Sörmlandsmuseum i Nyköping.**