

17. mai-planke med norsk spekemat



En 17. mai fjøl med deilig spekemat er enkel, rask og smakfull festmat å servere på nasjonaldagen. Et nydelig spekefat er det perfekte midtpunktet på frokostbordet på 17. mai og er en fin rett til koldtbord! Dette er et tradisjonelt spekefat med ost, salat, asparges, flatbrød, frukt og eggerøre som tilbehør. Deilig 17. mai mat det bare er å plukke godsaker fra! Beregn ca. 70 gram spekemat per person.

1

Tilbered salat og asparges

Del eplene i båter og bland de sammen med salat miks, olivenolje, litt salt og pepper. Topp med grove biter ost og ristede hasselnøtter.

Stek asparges med spør i en panne og smak til med litt salt.

2

Lag saftig eggerøre

Pisk sammen egg i en bolle med ½ dl fløte. Smelt smør i en stekepanne på middels varme, og hell i eggeblandingen når smøret slutter å bruse. Smak til med salt og pepper. Skyv eggerøren inn mot midten av pannen med en slikkepott etter hvert som den stivner. Skru av varmen og la eggerøren steke ferdig på ettervarmen fra pannen.

Finhakk gressløk og dryss over eggerøren.

3

Dander og server

Pynt fjølen med spekemat, ost og asparges, og topp med urter og bær. Server fjølen på bordet med dill, eggerøre, rømme og flatbrød som tilbehør.

Gratulerer med dagen, fra den norske bonde!

Ingredienser

Du trenger denne spekematen

Gilde familiens salami minis	100 g (1 pk)
Gilde familiens spekeskinke	80 g (1 pk)
Gilde fenalår	100 g (1 pk)
Gilde Sognemorr	300 g (1 pk)
Gilde Haugpølse	150 g (1 pk)
Gilde snackpølse med rødvin	120 g (1pk)

Eggerøre

PRIOR egg	8 stk
Matfløte	0,5 dl
Smør	50 g

Forslag til tilbehør på spekefjøla

Asparges	1 bunt
Friske Bær	etter egen smak
Epler	2 stk
Flatbrød	mengde etter ønske
Hasselnøtter	1 dl (ristede)
Mikset salat	75 g
Ost	eks. blåmugg, cheddar eller annen hard ost.
Brie	1 stk (hel)
Finhakket gressløk	1 neve
Aioli	1 dl
dill	1 neve
Seterrømme	1 dl
Hakkede urter (f.eks. timian, persille og oregano)	mengde etter smak

Allergener

- Sennep
- Egg
- Melkeprotein inkl laktose
- Nøtter