

## **ENGELSK SPINAT FRA HVIDKILDE FS047, BLADBEDE MED ÆG**

Engelsk spinat fra hvidkilde er en to-årig bladbede som er forholdsvis vinterfast og selvsående. Frøenes spireevne er kort så man må høste frø hvert eller hvert andet år hvis man selv vil så den.

Bladbede med æg kan laves det meste af året og er især god at have når der ikke er så meget andet i haven.

Man tager en masse bladbeder, skærer stilkene fra, vasker bladene og strimler dem fint. Dampes på pande med en smule olie til de er faldet sammen. Nu tilsættes æg pisket med lidt vand eller fløde. Ideen er, at der skal være mange beder og kun lidt æg. Jeg plejer at have så mange blade som overhovedet kan være på panden og to æg. Rør indtil bladene er "bundet sammen" af æg.

Kan varieres ved at lade et par sardeller dampe med fra start.

Saltes efter smag.

Molly Hougaard og Merete Juul 19 sept 2013