

# Een lekker spiegelei

Voor 2 personen | 2 eieren | circa 10 minuten

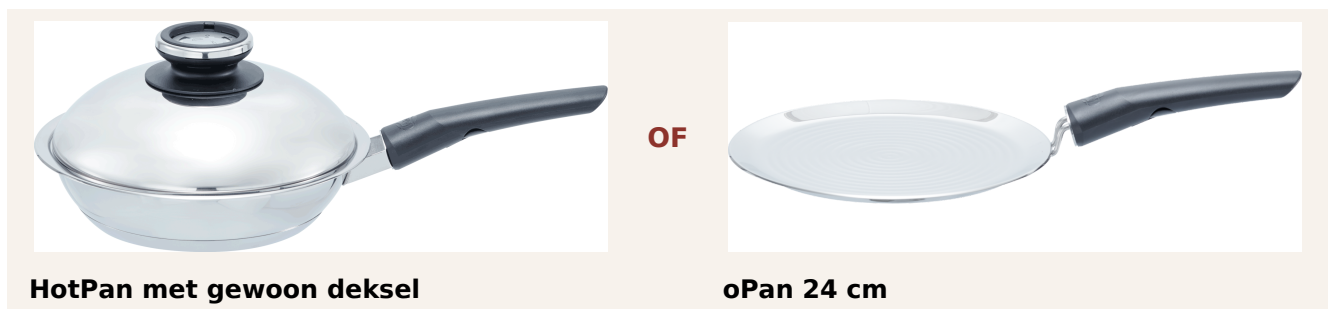
Een zacht gebakken eitje, met een hele dooier en gestold eiwit. Kies hieronder de werkwijze voor jouw pan.

## Ingrediënten

2 eieren • 1 theelepel boter of olie • zout en versgemalen peper

**Freds twist:** 1 theelepel fijngeknipte bieslook en een klein snufje gerookt paprikapoeder.

## Gebruikte AMC-producten



Kies één van beide pannen. Verder: een geschikte spatel en kookplaat.

## In de HotPan - praktische werkwijze met boter

- 1. Rustig verwarmen.** Doe de boter in de koude pan. Verwarm zonder deksel op middellage stand tot de boter licht schuimt; laat haar niet bruin worden.
- 2. Ei toevoegen.** Breek de eieren voorzichtig in de pan en zet de warmte laag. Laat de eieren rustig liggen.
- 3. Gaar laten worden.** Bak circa 3-4 minuten, tot het eiwit volledig gestold is. Leg desgewenst het gewone deksel erop om de bovenkant sneller te laten stollen. Controleer tussendoor; de dooier wordt dan ook sneller stevig.

## In de oPan - voorverwarmen met de waterdruppeltest

- 1. Pan voorverwarmen.** Verwarm de lege oPan op middelhoge stand. Test met enkele druppels water: dansen ze als bolletjes over de bodem, dan is de pan op temperatuur. Veeg het water voorzichtig weg.
- 2. Warmte verlagen.** Zet de warmte laag en verdeel de boter of olie over de bodem. Laat boter niet bruin worden; neem de pan zo nodig even van de warmtebron.
- 3. Ei bakken.** Voeg de eieren toe en bak circa 3-4 minuten, tot het eiwit volledig gestold is en de dooier naar wens is. Laat de eieren tijdens het bakken liggen.

## Afmaken met de twist van Fred

Maak de eitjes voorzichtig los met een spatel. Bestrooi met zout, peper, bieslook en een klein snufje gerookt paprikapoeder. Lekker op geroosterd brood.

Baktijden zijn richttijden: kijk naar het eiwit en de gewenste dooier. HotPan: praktische bereiding met boter. oPan: gebaseerd op de AMC-waterdruppeltest en het AMC-spiegeleirecept (1 theelepel vet voor 2 eieren). Productfoto's: originele HotPan-foto uit het eerdere FredsFood-recept en originele oPan-productfoto zoals gebruikt op fred'sfood.nl.