*Svensk Potatis presenterar nya favoritrecept med utvalda potatissorter i säsong varje månad.   
Bild och recept är fria för publicering.* **Månadens recept november 2017  
  
Potatispanna med ägg**

*Bild: Svensk Potatis*

Inventerade ett gammalt arkiv för potatis och fann där en skrift från 1982 som heter ”Banta med potatis” av Lillemor Broström utgiven av Allerbok. Det är en helt underbar samling av goda potatisrätter med många tips om hur man bäst ska tillaga och njuta av potatis. Många av recepten använder sig av kokt potatis som har många hälsoeffekter. Det har visat sig att kall potatis innehåller resistent stärkelse som bidrar till en lugnare mage och god bakterieflora, även efter att den värmts upp igen finns dessa egenskaper kvar.  
Själv provade jag en ”gammal goding” som lätt glöms bort att tillaga i form av en potatispanna med ägg. God och enkel lunchrätt. Bara se till att ha kokta potatisar i kylskåpet.

**Potatispanna med ägg***1 person*

150 g potatis, *kokt*  
½ st rödlök, *hackad*  
1 st ägg  
1 msk persilja   
matfett att steka i   
salt & peppar

**Tillagning:**  
1 Smält lite matfett i en teflonpanna och täck botten med skivad, kokt   
 potatis. Låt potatisen bli varm och få lite färg.  
2 Skala och hacka den röda löken och strö den över potatisen.  
3 Knäck ägget och häll ner i pannan bredvid potatisen och löken. När ägget   
 stelnat strö över persilja och lägg upp på fat.  
4 Servera gärna med rödbetor och knäckebröd och en god ost.

*Kontaktperson:* *AnnaKarin Hamilton,* [*annakarin@svenskpotatis.se*](mailto:annakarin@svenskpotatis.se) *0705 – 34 90 63*