



CILBIR

JAJA PO TURECKU Z JOGURTEM

 15 MINUT

 2 PORCJE

SKŁADNIKI



- 4 jaja
- woda
- ocet winny
- jogurt naturalny 500 g, najlepiej grecki
- posiekana natka pietruszki lub mięta
- sól i pieprz
- 2 łyżki masła
- 1 łyżka tahini
- ¼ posiekanego ząbku czosnku
- słodka papryka
- pieprz cayenne
- chili (opcjonalnie)
- oliwa z oliwek
- pita

PRZYGOTOWANIE



1. Wymieszać jogurt z rozniecionym czosnkiem, odrobiną soli i pieprzu i nałożyć na talerze.
2. W dużym garnku zagotować wodę, dodać łyżeczkę octu, a kiedy woda zacznie wrzeć, łyżką zrobić wir i delikatnie – z miseczki lub filiżanki – przelać po kolei rozbite jaja. Wodę w garnku należy delikatnie mieszać, aby jajo stało się zwartą kulą. Jaja należy gotować ok. 3,5 minuty, tak by żółtko pozostało miękkie.
3. Gdy jaja się gotują, na patelni roztopić łyżkę masła z tahini i przyprawami: papryką, pieprzem cayenne i chili.
4. Ugotowane jaja osuszyć i położyć na jogurcie (na każdą porcję – 2 jaja).
5. Jaja połączyć roztopionym masłem z przyprawami, posypać pietruszką lub miętą oraz – wedle uznania – skropić oliwą.
6. Podawać ze świeżym chlebem pita i słodką herbatą z miętą.



KOTLINA NATURY TO MARKA WYBORNICH JAJ Z CHOWU EKOLOGICZNEGO, WOLNEGO WYBIEGU, ŚCIÓŁKOWEGO, A TAKŻE ZNOSZONYCH PRZEZ KURY ZIELONONÓŻKI.

WIĘCEJ PRZEPISÓW ZNAJDZIESZ NA:

WWW.KOTLINANATURY.PL