



# EGGS SARDOU

40 MINUT

2 PORCJE

## SKŁADNIKI



- 2 jaja
- sól do smaku
- ocet do gotowania

### SZPINAK Z KARCZOCHAMI W MAŚLE:

- 4-6 świeżych, polskich karczochów lub analogiczna ilość mrożonych
- 700 g liści świeżego szpinaku
- 2-3 łyżki masła
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- sól i świeżo mielony pieprz do smaku

### SOS HOLENDERSKI:

- 2 żółtka
- 1-2 łyżki octu jabłkowego lub winnego
- 200 g masła roztopionego
- sól do smaku

## PRZYGOTOWANIE



1. Oczyszczamy i obieramy karczochy, zostawiając serca, trzymamy je w wodzie z cytryną do momentu gotowania. Blanszujemy w osolonej wodzie przez 3-5 minut – mają pozostać jędrne i zwarte.
2. Robimy sos. Roztopiamy 200 g masła, zdejmujemy garnek z ognia. W kąpeli wodnej ubijamy żółtka z octem i szczyptą soli. Po mniej więcej 2 minutach wlewamy cienkim strumieniem masło, cały czas ubijając. Uważamy, aby nie przegrzać zawartości miseczki, bo zamiast gładkiego, gęstego sosu, otrzymamy jajecznicę. Gotowy sos zdejmujemy z gazu, doprawiamy solą do smaku i pozostawiamy nad kąpielą wodną, aby pozostał ciepły do momentu podania.
3. Nastawiamy w garnku wodę z octem do gotowania jajek w koszulkach. Wbijamy jajka na drobne sitko i pozostawiamy na mniej więcej minutę, aby oddzielić płynne białko. Następnie delikatnie zsuwamy z sitka na lekko bulgoczącą wodę kolejno 2 jajka i gotujemy ok. 3 minut. Garnek przykrywamy talerzykiem, aby ten się ogrzał. Wyciągamy łyżką cedzakową na ciepły talerz – dzięki temu jajka, podobnie jak wcześniej sos, pozostaną ciepłe do momentu podania.
4. Na patelni roztopiamy masło z czosnkiem. Dodajemy karczochy, a gdy zaczną skwierczeć, dorzucamy szpinak. Doprawiamy solą i pieprzem. Całość dusimy maksymalnie 2-3 minuty, tylko do złamania struktury szpinaku. Nakładamy na talerz szpinak z karczochami, na to jajko i polewamy sosem holenderskim.



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

WIĘCEJ PRZEPISÓW ZNAJDZIESZ NA:

[WWW.KOTLINANATURY.PL](http://WWW.KOTLINANATURY.PL)