

# EGGSPERCI



## CLOUD EGGS NA LIŚCIACH MANGOLDU

🕒 25 MINUT

👤 3 PORCJE

### SKŁADNIKI



#### cloud eggs:

- 3 duże jaja Kotlina Natury
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 3 łyżki startego sera dojrzewającego

#### ziołowy olej:

- 100 g oleju słonecznikowego lub rzepakowego
- 1 duży pęczek estragonu (lub innych ziół, np. bazylii)

#### sos:

- 5 łyżek ziołowego oleju
- 2 łyżki soku z cytryny lub dobrej jakości octu (np. mirabelkowego lub jabłkowego)

#### dodatki:

- 6 cebul dymek (z małymi cebulkami)
- 4 – 5 łydyg mangoldu (buraka liściowego)
- 2 garści bobu
- 4 – 5 rzodkiewek
- garść orzechów pinii
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki masła
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- sól i świeżo mielony pieprz

### PRZYGOTOWANIE



1. Zioła blanszować 10 sekund we wrzącej wodzie, odcedzić, odcisnąć nadmiar wody i miksować przez 3 – 5 minut w blenderze kielichowym. Przecedzić przez gęste sitko wyłożone gazą, podwiesić nad naczyniem, jak twaróg. Odstawić na noc do lodówki, aby zielony olej swobodnie spływał do pojemniczka.
2. Bób blanszować we wrzącej osolonej przez 1 – 2 minuty, odcedzić, hartować w zimnej wodzie i obrać ze skórek. Orzechy pinii uprzyżyć na suchej patelni, uważając, aby się nie przypaliły. Rzodkiewki pokroić w ćwiartki lub cienkie plasterki. Ziołowy olej wymieszać trzepaczką z sokiem z cytryny, solą i pieprzem.
3. Mangold podzielić na łydygi i liście, oddzielnie drobno je posiekać. Czosnek zmiażdżyć, obrać i drobno posiekać. Rozgrzać na patelni olej z masłem i na średnim ogniu dusić najpierw łydyżki mangoldu, a po 2 minutach także liście z czosnkiem. W razie konieczności można podlać niewielką ilością wody. Cebulę dymkę posmarować cienką warstwą oleju i grillować z każdej strony, aż cebulka będzie miękka i lekko przypieczona.
4. Oddzielić delikatnie białka od żółtek i ubić ze szczyptą soli, aż piana stanie się puszysta i sztywna. Pod koniec ubijania dodać sok z cytryny, a gdy piana będzie sztywna i lśniąca, dodać też garść startego parmezanu. Ułożyć obłoczki na blaszce wyłożonej papierem, posmarowanej cienką warstwą oleju. Po środku zrobić dołek i umieścić w nim żółtko, wstawić do piekarnika. Piec 3 minuty w 160 stopniach i rumienić 2 minuty w opcji grill (grzanie od góry)\*.
5. Na talerzu ułożyć duszony mangold, blanszowany bób, rzodkiewki i grillowaną dymkę. Dołożyć upieczone jajko, posypać orzeszkami pinii, polać zielonym sosem i udekorować świeżymi ziołami.

\* Dla uzyskania bardziej płynnego żółtka, podpiec najpierw samo białko w 160 stopniach, a żółtko dodać dopiero w drugim etapie zapiekania pod grillem.



KOTLINANATURY.PL TO MARKA WYBORNICH JAJ Z CHOWU EKOLOGICZNEGO, WOLNEGO WYBIEGU, ŚCIOŁKOWEGO, A TAKŻE ZNOSZONYCH PRZEZ KURY ZIELONONÓŻKI.

WIĘCEJ PRZEPISÓW ZNAJDZIESZ NA:

**EGGSPERCI.PL**