



AUSTRALIAN FOLDED EGG



20 MINUT



2 PORCJE

SKŁADNIKI



SKŁADNIKI NA DANIE:

- 4 jaja
- 2 łyżki gęstej śmietany 30%
- sól i świeżo mielony pieprz do smaku
- 1 łyżka masła

DODATKI:

- 1 dojrzałe awokado
- 2 cebule dymki
- sok z ok. ¼ cytryny
- sól i ostra papryka w proszku (lub pieprz) do smaku

PRZYGOTOWANIE



1. Zaczynij od dodatków. Awokado rozgnieć (na przykład przy pomocy widelca). Cebulę dymkę wraz ze szczypiorkiem posiekaj i większość dodaj do pasty wraz z sokiem z cytryny, dopraw solą, papryką i wymieszaj.
2. Jaja wybij do miseczki, dodaj śmietanę, dopraw solą, pieprzem i dokładnie ze sobą wymieszaj. Rozgrzej na patelni masło, a gdy zacznie skwierczeć, wlej masę jajeczną. Pozostaw na ok. 30 sek., aż boki zaczną się ścinać, jak w omelecie. Wówczas przy pomocy szpatułki ściągnij kolistym ruchem do środka tę ściętą frakcję, robiąc na brzegach miejsce dla wcięż płynnej części. Po kolejnych kilkunastu sek. powtórz procedurę i ewentualnie jeszcze raz, jeśli jajka jeszcze się nie zetną. Całość nie powinna trwać dłużej niż 1 minutę. W tej metodzie chodzi o to, żeby możliwie jak najmniej mieszać zawartością patelni, aby jajecznica miała delikatną i puszystą konsystencję.
3. Kromki chleba posmaruj cienką warstwą masła i zgrilluj na patelni tylko do lekkiego zarumienienia i podgrzania. Posmaruj je pastą z awokado, nałóż porcję jajecznicy, posyp pozostałą dymką oraz szczyptą ostrej papryki i podawaj.



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