



EGGS SARDOU



30 MINUT



2 PORCJE

SKŁADNIKI



SKŁADNIKI:

- 2 jaja Kotliny Natury
- 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. Roztapiamy 200 g masła, ściągamy z ognia. W kąpielii wodnej ubijamy żółtka z octem i szczyptą soli. Po ok. 2 minutach wlewamy cienkim strumieniem masło, cały czas ubijając. Uważamy, aby nie przegrzać zawartości miseczki, bo zamiast gładkiego, gęstego sosu, otrzymamy jajecznicę. Gotowy sos ściągamy z gazu, doprawiamy solą do smaku i pozostawiamy nad kąpielą wodną, aby sos pozostał ciepły do momentu podania.
3. Nastawiamy w garnku wodę z octem do gotowania jajek w koszulkach. Wybijamy jajka na drobne sitko i pozostawiamy na ok. 1 minutę, aby oddzielić płynne białko, następnie delikatnie zsuwamy z sitka na lekko bulgoczącą wodę kolejno 2 jajka i gotujemy ok. 3 minuty. 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 roztapiamy masło z czosnkiem. Dodajemy karczochy i 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 EKOLOGICZNEGO, WOLNEGO WYBIEGU, ŚCIÓŁKOWEGO, A TAKŻE ZNOSZONYCH PRZEZ KURY ZIELONONÓŻKI.

WIĘCEJ PRZEPISÓW ZNAJDZIESZ NA:

WWW.KOTLINANATURY.PL