



JAJA Z ZA'ATAREM



30 MINUT



3 PORCJE

SKŁADNIKI



SKŁADNIKI:

- 3 filiżanki ugotowanego ryżu jaśminowego
- 1 cebula pokrojona i usmażona
- 3 posiekane ząbki czosnku
- 1 zielona papryczka chili cienko pokrojona, bez pestek
- 2 łyżeczki za'ataru
- pół łyżeczki chilli w płatkach
- 3 łyżki jogurtu greckiego
- 3 jaja Kotliny Natury

PRZYGOTOWANIE



1. Włóż delikatnie jaja do gotującej się wody, gotuj 6 min, następnie schłodź w lodowatej wodzie. Świeże cukinie pokrój wzdłuż w cienkie plastry, nie smaż. Następnie, na średniej patelni rozgrzej olej słonecznikowy i smaż ryż z przyprawami (1 łyżeczka zaatar'u i 0,5 łyżeczki chilli w płatkach) oraz czosnkiem, aż będzie chrupiący. Dopraw ryż solą.
2. Rozłóż ryż do trzech misek. Każdą z nich posyp odrobiną zielonego chilli, podsmażoną cebulką, ułóż po 2 połówki jajka i łyżkę greckiego jogurt.
3. Każdą z porcji posyp resztą zaatar'u i świeżym koperkiem. Podawaj z cukinią i plasterkami korniszonów.

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

WIĘCEJ PRZEPISÓW ZNAJDZIESZ NA:

WWW.KOTLINANATURY.PL