

Cheddarowa polenta z jajem sadzonym

czas: 30 minut

ilość: 2 porcje

poziom: 0 0

Składniki:

- 150 g instant polenty lub kaszki kukurydzianej
- 2 łyżki masła
- 120 g startego cheddaru
- 12 brukselek
- 1 ząbek startego czosnku
- 2 łyżki oleju sezamowego
- 1 szczypta chili w płatkach
- 2 jaja Kotliny Natury
- do smaku:
- sól, pokruszony ser feta

Przygotowanie

1. W średnim garnku, na średnio-niskim ogniu, ugotuj polentę zgodnie z instrukcją umieszczoną na opakowaniu. Jej konsystencja ma być kremowa i gładka, więc ważne jest, aby często ją mieszać. Jeśli polenta stanie się zbyt gęsta, upewnij się, że ogień nie jest zbyt wysoki i dodaj odrobinę ciepłej wody do garnka. Gdy nabierze odpowiedniej konsystencji, dodaj 1 łyżkę masła, sól do smaku, starty cheddar i mieszaj, aż ser się rozpuści..
2. Wlej odrobinę oleju sezamowego na dużą patelnię i rozgrzej ją. Na średnio-niskim ogniu smaż brukselkę przez około 5 minut. Dodaj czosnek i szczyptę soli, a następnie smaż przez dodatkowe 5 minut, aż osiągnie pożądany stopień przyrumienienia. Przełóż brukselkę na talerz.
3. Na tą samą patelnię dodaj łyżkę masła i na średnio-niskim ogniu usmaż dwa jaja sadzone, aż białka całkowicie się zetną, a brzegi będą lekko złociste.
4. Nałóż kaszkę do dwóch miseczek, ułóż na niej jaja, a następnie dodaj brukselkę. Posyp całość szczyptą czerwonego chili oraz opcjonalnie pokruszonym serem feta. Smacznego!

Kotlina Natury położona jest u Podnóża Sudetów. To prosto stąd na Twój stół trafiają jaja z chowu ekologicznego, wolnego wybiego, a także te znoszone przez kury zielonoożki.