Kotlina Natury

U PODNÓŻA SUDETÓW

Ośmiornica z jajem sadzonym

czas: 15 minut | **ilość:** 2 porcje | **poziom:** 0

Składniki:

- 4 ząbki czosnku
- 2 jaja Kotliny Natury
- 5-8 sztuk suszonego chili
- 250 g gotowanej ośmiornicy
- 1 opakowanie ciecierzycy
- 1 łyżka papryki w proszku
- olej roślinny

Do smaku

- posiekana natka pietruszki
- sól i pieprz

Przygotowanie

1. Na średniej patelni rozgrzej 2 łyżki oliwy z oliwek i podsmaż pokrojony w plasterki czosnek oraz chili. Gdy czosnek zacznie pachnieć i lekko się przyrumieni, dodaj pokrojoną w 1,5 cm kawałki mackę ośmiornicy i ciecierzycę. Całość smaż około 4 minuty, tak aby ośmiornica lekko się zrumieniła, ale pozostała soczysta. Dopraw słodką papryką w proszku (możesz dodać też odrobinę ostrej dla wyrazistego smaku), solą i pieprzem.

2. Na osobnej patelni usmaż dwa sadzone jaja – najlepiej tak, by białko się ścięło, a żółtko pozostało płynne. Dla koloru możesz oprószyć je szczyptą papryki i doprawić solą.

3. Nałóż ośmiornicę z ciecierzycą do dwóch misek. Na wierzchu połóż po jednym jaju sadzonym, a całość posyp świeżą natką pietruszki. Podawaj od razu, najlepiej z chrupiącą bagietką. 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 zielonoóżki.

więcej przepisów znajdziesz na:
www.kotlinanatury.pl