Gorące bułeczki drożdżowe po florencku

Grzanki z bułeczek ze szpinakiem i jajkiem w koszulce, z dodatkiem kremowego sosu jogurtowego ze szczypiorkiem to lekkie, ale wykwintne danie na lunch lub kolację.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 łyżka oleju
800 g młodych liści szpinaku
4 jajka
1 łyżeczka białego octu winnego
4 razowe bułeczki, przecięte poziomo na pół

SOS JOGURTOWY ZE SZCZYPIORKIEM
2 żółtka
1 łyżeczka musztardy dijon
150 g greckiego jogurtu
8 gałązek szczypiorku

DO PRZYBRANIA
8 gałązek szczypiorku

PRZYGOTOWANIE:

1) Przygotować sos. W żaroodpornym naczyniu ustawionym na garnku z gotującą się wodą energicznie mieszać żółtka, musztardę i jogurt. Po około 10 minutach sos powinien zacząć gęstnieć. Wrzucić drobno pocięty szczypiorek i przyprawić do smaku. Zdjąć garnek z ognia, ale zostawić na wierzchu naczynie z sosem.

2) Rozgrzać olej w woku lub na dużej patelni, wrzucić szpinak i smażyć na średnim ogniu 2–3 minuty, aż liście się zwiną. Odcedzić, odcisnąć na sicie, aby usunąć resztę wilgoci. Wrzucić szpinak z powrotem na patelnię, przyprawić do smaku i przykryć, aby nie stygł.

3) Dużą patelnię napełnić wodą do połowy wysokości. Dolać ocet winny, dodać szczyptę soli i doprowadzić do lekkiego wrzenia. Rozbijać jajka ostrożnie, po jednym i wlewać je do wody. Gotować 2–3 minuty, pod koniec tego czasu lekko polewać żółtka wrzątkiem. W czasie, kiedy jajka się gotują, przygotować grzanki. Pojedynczo wyjąć jajka w koszulkach z wody łyżką cedzakową i osuszyć na papierze kuchennym.

4) Rozłożyć szpinak na spodach bułeczek, na każdym ułożyć ugotowane jajko i polać ciepłym sosem. Przybrać gałązkami szczypiorku, przyprawić pieprzem. Górne części bułeczek ułożyć na talerzykach obok kanapek.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 388 kcal, 22 g białka, 20 g tłuszczów (w tym

6 g NKT), 34 g węglowodanów (w tym 10 g cukrów), 9 g błonnika, 755 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock