

# 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 połączyć 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*