

Jajecznicą z wędzonym łososiem

Przygotujesz to śniadanie błyskawicznie, a jest nie tylko pyszne, ale też pełne wartości odżywczych.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

4 jajka

1/4 szklanki mleka

mielony biały pieprz, do smaku

1 łyżeczka masła i nieco więcej do smarowania (według uznania)

2 pełnoziarniste bułeczki, przekrojone na pół i opieczone

100 g wędzonego łososa

2 łyżeczki posiekanego szczypiorku

PRZYGOTOWANIE:

1) Wbić jajka do małej miski. Dodać mleko i szczyptę pieprzu. Lekko roztrzepać, aby składniki się połączyły i uzyskały

jednolity bladożółty kolor.

2) Rozpuścić masło na niezbyt dużej patelni na średnim ogniu, a gdy zacznie się pienić, wlać jajka.

3) Smażyć jajecznicę około minuty (trochę dłużej w przypadku podwójnej porcji), zsuwając ścinającą się masę drewnianą łyżką od brzegów patelni do środka. Zestawić z ognia, gdy wciąż jeszcze będzie lekko płynna, i delikatnie mieszać widelcem jeszcze 10–15 sekund – w tym czasie mocniej się zetnie. Nałożyć ją na bułeczki. Na wierzchu położyć wędzonego łososia. Posypać go szczypiorkiem oraz solą i pieprzem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 372 kcal, 33 g białka, 16 g tłuszczów (6 g tłuszczów nasyconych), 23 g węglowodanów (3 g cukrów), 3 g błonnika, 1292 mg sodu