

Jajecznica z wędzonym łupaczem

Jajecznica z rybą to pożywne śniadanie. Posiada także niekwestionowane walory smakowe. Szczególnie z łupaczem, czyli popularnym Plamiakiem.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut i 15 minut gotowania

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

250 g wędzonego łupacza
chude mleko
8 jajek
posiekany szczypiorek,
grzanki.

PRZYGOTOWANIE:

1. Włożyć 250 g wędzonego łupacza do rondla, zalać taką ilością chudego mleka, by tylko go przykryło i gotować 8 minut, aż rybę będzie można łatwo rozdrobnić czubkiem noża

(ewentualnie ugotować ją w odpowiednim naczyniu w kuchence mikrofalowej).

2. Odcedzić, zachowując mleko. Odstawić rybę, żeby nieco ostygła, a następnie rozdrobnić i wyrzucić skórę.

3. Wbić do średniej miski 8 jajek i lekko roztrzepać, następnie wlać do nich 100 ml mleka. Dodać łyżkę posiekanego szczypiorku i dużo świeżo zmielonego czarnego pieprzu. Roztopić na małym ogniu 10 g masła na średniej teflonowej patelni.

4. Wlać jajka i smażyć, na małym ogniu, cały czas mieszając drewnianą łyżką, aż zaczną się ścinać. Dodać rybę, wymieszać i podawać z dużą ilością grzanek.

Możesz też użyć:

Zamiast łupacza – filetów ze świeżego łososia.

Można też zastąpić rybę kiełbasą chorizo pokrojoną w grube plastry i lekko podsmażoną na gorącej patelni grillowej lub teflonowej, a następnie ułożoną na jajecznicę.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja: 256 kcal, 28 g białka, 16 g tłuszczów (w tym 5 g NKT), 1 g węglowodanów