Jajka na grzance z tureckiego chleba

Owoce sumaka syryjskiego, które zostały wykorzystane w przepisie to przyprawa używana w kuchniach Bliskiego Wschodu. Ma cytrusowy smak i jest sprzedawana w formie proszku w sklepach z orientalną żywnością.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

3 dojrzałe pomidory
3 dymki
1/2 łyżeczki mielonej papryki lub sumaka
4 jajka
1/2 chleba tureckiego

PRZYGOTOWANIE:

1) Zagotować wodę w szerokim, płytkim rondlu ustawionym na dużym ogniu. Pokroić w kostkę pomidory i drobno posiekać

dymkę. Wymieszać w małej misce z mieloną papryką lub sumakiem, a następnie doprawić solą i świeżo zmielonym pieprzem.

2) Zmniejszyć ogień tak, żeby woda lekko wrzała. Rozbić jedno jajko, wlać je na talerzyk i delikatnie zsunąć do wody. Gotować 3–4 minuty, aż białko się zetnie. W taki sam sposób ugotować pozostałe jajka.

3) Przekroić chleb poziomo, a następnie w poprzek, żeby powstały cztery kwadratowe kawałki. Lekko opiec z obu stron.

4) Wyjąć jajka z wody łyżką cedzakową i odsączyć. Położyć jajka na kromkach, a na wierzchu ułożyć łyżkę pomidorów. Posypać sumakiem lub papryką i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 200 kcal, 11 g białka, 6 g tłuszczów (2 g NKT), 24 g węglowodanów (3 g cukrów), 3 g błonnika, 316 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock