Jajka po benedyktyńsku

Do jajek po benedyktyńsku zwykle używa się szynki i sosu na bazie masła. Ta wersja jest lżejsza, lecz równie smaczna. Sos holenderski z jogurtu i szczypiorku doskonale smakuje z jajkami w koszulkach i szynką parmeńską.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 łyżka octu
4 jajka
4 pełnoziarniste bułeczki, przekrojone na pół
4 plastry szynki parmeńskiej (ok. 50 g), okrojone z tłuszczu

SOS JOGURTOWO-SZCZYPIORKOWY
2 żółtka
1 łyżeczka musztardy dijon
150 g naturalnego jogurtu
1 łyżka szczypiorku, posiekanego
pieprz

DO PRZYBRANIA
papryka w proszku
1 łyżka szczypiorku, posiekanego

PRZYGOTOWANIE:

1) Przygotować sos holenderski. W żaroodpornej misce roztrzepać żółtka, musztardę i jogurt. Postawić na rondlu z gotującą się wodą na maleńkim ogniu i gotować 15 minut, cały czas mieszając, aż sos zgęstnieje (na początku zrobi się rzadszy, ale później zacznie gęstnieć). Wsypać szczypiorek, doprawić pieprzem. Zdjąć z ognia i trzymać w cieple na rondlu z gorącą wodą.

2) Patelnię napełnić do połowy wodą, zagotować i wlać ocet. Zmniejszyć ogień, żeby woda gotowała się powoli, po czym ostrożnie wbić kolejno wszystkie jajka. Gotować 3–4 minuty, polewając żółtka gotującą się wodą pod koniec gotowania.

3) Mocno rozgrzać grill. Opiec połówki bułeczek, około minuty z każdej strony. Połówki ułożyć na 4 podgrzanych talerzach. Każdą z nich przykryć plastrem szynki parmeńskiej, lekko zgniecionej, aby zmieściła się na pieczywie. Posypać pieprzem.

4) Po kolei wyjąć z wody jajka łyżką cedzakową, a następnie każde osuszyć na papierowym ręczniku. Można obciąć nożyczkami nierówne brzegi białka. Jajka ułożyć na szynce.

5) Jajka polać sosem holenderskim i posypać szczyptą papryki oraz szczypiorkiem. Podawać od razu z pozostałymi połówkami bułeczek.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 341 kcal, 21 g białka,16 g tłuszczów w tym 6

g NKT, 345 mg cholesterolu, 30 g węglowodanów w tym 3 g cukrów, 3 g błonnika, 490 mg sodu

Źródło zdjęcia: Adobe Stock