

Pikantna jajecznica

Tak przygotowaną jajecznicę można podać na grzankach z chleba lub owiniętą w podgrzaną tortillę.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 plasterki boczku
1 ostra papryka
4 cebulki dymki
6 jajek
4 bułeczki, przekrojone na pół

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Pokroić boczek i dymkę, posiekać drobno paprykę.
- 2) Rozgrzać 2 łyżeczki oliwy z oliwek na dużej patelni z nieprzywierającym dnem. Wrzucić boczek, dymkę i paprykę, smażyć na średnim ogniu 5 minut, aż papryka zmięknie i lekko zbrązowieje.

3) Lekko ubić jajka widelcem w misce. Wlać masę jajeczną na patelnię i smażyć 3 minuty, delikatnie mieszając od brzegów patelni do środka. Nie smażyć zbyt długo, gdyż jajka będą się ścinały jeszcze po zdjęciu z patelni pod wpływem własnego ciepła.

4) Lekko opiec bułeczki. Podawać natychmiast z jajecznicą na bułeczkach lub obok.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 280 kcal, 21 g białka, 10 g tłuszczów (3 g NKT), 25 g węglowodanów (3 g cukrów), 3 g błonnika, 688 mg sodu