Piperada po prowansalsku

Pyszna tradycyjna jajecznica baskijska. To proste danie do przygotowania na śniadania, które można szybko przygotować w domu. Można je wzbogacić płatkami suszonego chili i podawać z pieczywem czosnkowym.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut i 20 minut gotowania

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 łyżki oliwy z oliwek
2 czerwone papryki, pokrojone w paseczki
2 żółte papryki, pokrojone w paseczki
1 cebula, pokrojona w cienkie
krążki
2 ząbki czosnku, wyciśnięte
1/4 łyżeczki płatków chili
50 g miękkich suszonych pomidorów, grubo posiekanych
8 jajek
mały pęczek świeżej bazylii (ok. 20 g), porwanej na kawałki

PRZYGOTOWANIE:

1. Usmażyć warzywa Rozgrzać oliwę na dużej patelni teflonowej. Dodać paprykę, cebulę, czosnek i pokruszone płatki chili. Smażyć na średnim ogniu 10 minut, często mieszając, żeby warzywa zmiękły, ale się nie przyrumieniły.

2. Usmażyć pomidory
Dodać pomidory do warzyw na patelni. Doprawić solą i pieprzem. Smażyć na średnim ogniu 7–8 minut, często mieszając, aż wszystkie warzywa będą bardzo miękkie i utworzą gęsty sos, a większość płynu wyparuje.

3. Usmażyć jajecznicę
Wbić jajka do miski i dodać listki bazylii. Roztrzepać widelcem. Wlać na patelnię. Smażyć na małym ogniu około 2 minut, aż całość zgęstnieje. Podawać natychmiast.

Z czym podawać
Aby przyrządzić szybko domowe pieczywo czosnkowe, należy pokroić ukośnie nieco czerstwą ciabattę lub małą bagietkę na grube kromki. Wymieszać wyciśnięty ząbek czosnku z 3 łyżkami oliwy z oliwek i lekko posmarować kromki z obu stron. Smażyć na rozgrzanej patelni grillowej lub piec w rozgrzanym opiekaczu po minucie z obu stron, aż się lekko przyrumienią.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja: 307 kcal • 18,5 g białka • 19,5 g tłuszczów (w tym 4,5 g NKT) • 16,5 g węglowodanów

Źródło zdjęcia: Shutterstock