

# Piperada po prowansańsku

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*