

Jajko poche z pastą z awokado na chrupiącej grzance. Efektowne śniadanie jak z hotelu

Choć tytuł brzmi, jakby przygotowanie tego posiłku miało trwać wieki, to w rzeczywistości zrobisz to w mgnieniu oka. Jednak pewne jest, że kiedy kogoś nim poczęstujesz – zrobisz na nim wrażenie. Jajko poche z pastą z awokado na pełnoziarnistym toście z dodatkiem świeżych warzyw to danie, które wygląda jak z hotelowej restauracji.

Składniki na pełnoziarniste tosty z jajkiem poche

Większość składników masz zapewne w domowej spiżarni, więc jeśli zapragniesz uraczyć bliskim takim śniadaniem w najbliższy weekend – nic nie stoi na przeszkodzie. Podane składniki wystarczą na dwie porcje.

- 2 kromki chleba żytniego na zakwasie,
- 1 dojrzałe awokado,
- 1 łyżeczka soku z cytryny,
- 1 ząbek czosnku,
- sól, pieprz, szczypta chili lub płatków papryki,
- 2 jajka,
- kilka rzodkiewek pokrojonych w cienkie plasterki,
- kilka pomidorków koktajlowych,
- garść kiełków np. brokuła,
- odrobina oliwy,
- łyżka octu.

Jak przygotować jajka poche na pełnoziarnistych grzankach z pastą z awokado

1. Awokado obierz i zgnieć widelcem, skrop sokiem z cytryny, dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek, opraw solą i pieprzem.
2. W garnku zagotuj wodę, dodaj do niej łyżkę octu.
3. Chleb ugrilluj lub przygotuj w tosterze.
4. W garnku z wodą zrób wir, mieszając wodę łyżką. Ostrożnie wbij tam jajko. Gotuj 2,5 min. Wyjmij ostrożnie łyżką cedzakową. Tak samo przygotuj drugie jajko.
5. Na grzance rozsmaruj porcję pasty z awokado, na wierzchu ułóż jajko poche, oprósź płatkami chili.
6. Serwuj grzanki z rzodkiewkami, pomidorkami koktajłowymi i ulubionymi kiełkami.