

Przepisy



Jajka sadzone

Składniki

Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)

Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Na rozgrzaną patelnię wlej olej.

KROK 2: Rozbij jajka i "posadź" je na patelni. Zmniejsz ogień i smaż, aż białka się zetną, a żółtka wedle uznania (im dłużej smażone tym mocniej ścięte).

Smacznego!

▣

Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem

Składniki

Kapusta pekińska - 100g (2 liście)

Ogórek szklarniowy - 90g

Kukurydza, konserwowa - 30g (2 łyżki stołowe)

Koperek siekany - 4g (½ łyżki stołowej)

Oliwa z oliwek - 5g (½ łyżki stołowej)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Wszystkie warzywa dokładnie umyj. Następnie kapustę pokrój w paski, ogórek w średnią kostkę. Wrzuć całość do miski.

KROK 2: Odsącz kukurydzę, przepłucz ją dokładnie pod bieżącą wodą z zalewy, dodaj do kapusty. Polej całość oliwą i przypraw do smaku. Całość wymieszaj. Na koniec dodaj posiekany koperek.

Smacznego!

drukuj