

## Инструкция по приготовлению завтрака

Инструкция предназначена для людей, желающих приготовить полезный и вкусный завтрак у себя дома. «Авокадо-тост» - одно из самых популярных блюд в современном мире. В нем сочетается большое количество необходимых для организма витаминов и минералов.

**Внимание!!! Блюдо содержит аллергены.**

Для завтрака понадобятся следующие ингредиенты:

- белый хлеб – 4 ломтика;
- яйцо куриное – 4 штуки;
- сливочное масло – 10г;
- молоко – 4 ст.л.;
- соль;
- молотый перец;
- авокадо – 1 штука;
- слабосоленый лосось;
- зелень.

### Процесс приготовления:

1. Разогреть сковороду на среднем огне. Нарезать хлеб толщиной 1-1.5 см. Выложить на дно **сухой** сковороды ломтики хлеба и обжарить их до появления золотистой корочки.

2. В глубокой миске смешать яйца и молоко. Должна получиться однородная консистенция.

3. В сковороде на небольшом огне растопить сливочное масло. Добавить яично-молочную смесь и, периодически помешивая, обжаривать до готовности (примерно 2-3 минуты). Добавить по вкусу соль и приправы и выключить огонь.

4. Авокадо тщательно помыть, очистить и нарезать ломтиками.

5. На каждый тост выложить несколько ломтиков авокадо. Посолить и поперчить по вкусу. Следующим слоем на авокадо выкладываем омлет (примерно четверть омлетной массы на каждый тост). Поверх омлета выкладываем лосось. По желанию блюдо можно подавать с большим количеством зелени.

### **Советы:**

- в рецепте можно использовать любую рыбу по вкусу;
- если Вы не любите омлет, его можно заменить любым другим блюдом из яиц, например, яичницей-глазуньей;
- лучше всего покупать авокадо средней мягкости, так как перезревший плод может оказаться слишком мягким;
- по желанию в тост может быть добавлен сливочный сыр.