

10 PRZEPISÓW NA DANIA Z JAJEK

Zaskocz rodzinę i znajomych różnorodnością smaków



SHAKSHUKA



**JAJKA PO
BENEDYKTYŃSKU**



JAJKA SADZONE



OMLET



FRITTATA



JAJKA W'KOSZULKACH



JAJKA FASZEROWANE



**JAJKA W SOSIE
ŚMIETANOWYM**



**TORTILLA DE
PATATAS**



SHAKSHUKA

- jajka
- cebula
- czosnek
- papryka czerwona
- pomidory
- olej
- przyprawy (kmin rzymski, papryka słodka, pieprz cayenne, sól, pieprz)
- natka pietruszki lub kolendra (opcjonalnie)

Wykonanie:

Na patelni rozgrzej olej, dodaj posiekaną cebulę, czosnek i pokrojoną paprykę. Smaż, aż warzywa zmiękną. Dodaj pomidory i przyprawy, gotuj na małym ogniu przez około 10 minut, aż sos zgęstnieje. Zrób wgłębienia w sosie i wbij do nich jajka. Przykryj patelnię i gotuj na małym ogniu, aż białko się zetnie, a żółtko pozostanie miękkie. Posyp natką pietruszki lub kolendrą (opcjonalnie).



JAJKA PO BENEDYKTYŃSKU

- jajka w koszulkach
- bułka
- szynka, boczek lub łosoś wędzony
- sos holenderski (żółtko, masło, sok z cytryny, sól, pieprz, woda)
- szczypiorek (opcjonalnie)

Wykonanie:

Przygotuj jajka w koszulkach (patrz przepis Jajka w koszulkach). Podgrzej bułki, muffiny lub chleb. Nałóż szynkę, boczek lub łosoś, a następnie jajka w koszulkach. Polej sosem holenderskim. Posyp szczypiorkiem (opcjonalnie).



JAJKA SADZONE

- jajka
- masło lub olej
- sól, pieprz

Wykonanie:

Rozgrzej masło na patelni na średnim ogniu. Delikatnie wbij jajka na patelnię, nie mieszając żółtek z białkiem. Przypraw solą i pieprzem. Gotuj, aż białko się zetnie, a żółtko pozostanie miękkie.

OMLET



- jajka
- masło lub olej
- sól, pieprz
- dodatki wg uznania
(szynka, ser, warzywa)

Wykonanie:

Ubij jajka z solą i pieprzem. Rozgrzej masło na patelni, dodaj jajka i smaż na średnim ogniu. Kiedy jajka zaczną się ściągać, dodaj dodatki i zwiń omlet na pół. Gotuj, aż wszystko się dobrze połączy.



FRITTATA

- jajka
- masło lub olej
- sól, pieprz
- warzywa (np. szpinak, cebula, papryka)
- ser (np. cheddar, mozzarella)

Wykonanie:

Ubij jajka z solą i pieprzem. Rozgrzej masło na patelni, dodaj posiekane warzywa i smaż, aż zmiękną. Dodaj jajka, posyp serem i gotuj na małym ogniu. Następnie wstaw patelnię do piekarnika nagrzanego do 180°C i piecz przez 10-15 minut, aż frittata się zetnie.



JAJKA W KOSZULKACH

- jajka
- woda
- ocet biały winny
- sól, pieprz

Wykonanie:

Wykonanie: W rondelku zagotuj wodę z odrobiną soli i octu. Zmniejsz ogień do niewielkiego wrzenia. Delikatnie wbij jajko do filiżanki, a następnie włóż do rondla z wodą. Gotuj przez 3-4 minuty, aż białko się zetnie, a żółtko pozostanie miękkie. Wyjmij łyżką cedzakową i osusz na ręczniku papierowym. Przypraw solą i pieprzem.



JAJKA FASZEROWANE

- jajka na twardo
- majonez
- musztarda
- sól, pieprz
- papryka słodka
- szczypiorek
(opcjonalnie)

Wykonanie:

Ugotuj jajka na twardo, ostudź i obierz. Przekrój jajka na pół i wyjmij żółtka. W misce rozgnieć żółtka, dodaj majonez, musztardę, sól, pieprz i paprykę. Wypełnij białka farszem z żółtek. Posyp szczypiorkiem (opcjonalnie).



JAJKA W SOSIE ŚMIETANOWYM

- jajka na twardo
- majonez
- musztarda
- sól, pieprz
- papryka słodka
- szczypiorek
(opcjonalnie)

Wykonanie:

Ugotuj jajka na twardo, ostudź i obierz. Przekrój jajka na pół i wyjmij żółtka. W misce rozgnieć żółtka, dodaj majonez, musztardę, sól, pieprz i paprykę. Wypełnij białka farszem z żółtek. Posyp szczypiorkiem (opcjonalnie).



TORTILLA DE PATATAS

- jajka
- ziemniaki
- cebula
- sól, pieprz
- olej

Wykonanie:

Pokrój ziemniaki i cebulę w cienkie plasterki. Na patelni rozgrzej olej, dodaj ziemniaki i cebulę, smaż na średnim ogniu, aż zmiękną. W międzyczasie ubij jajka z solą i pieprzem. Dodaj usmażone ziemniaki i cebulę do jajek, wymieszaj. Na patelni rozgrzej olej, wlej mieszaninę jajek i ziemniaków, smaż na małym ogniu. Gdy spód się zetnie, przewróć tortillę na drugą stronę, używając talerza. Smaż do zetknięcia. Podawaj na ciepło lub zimno.

ODBLOKUJ PONAD 200 RÓŻNYCH PRZEPISÓW



Kliknij tutaj aby odblokować

