

Śniadaniowy "burger" z jajkiem sadzonym



OLA1984



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

Składniki:

bułka pełnoziarnista	1 sztuka
oliwa	1/2 łyżki
jajko	1 sztuka
olej rzepakowy	1 łyżeczka
pomidor	1/2 sztuki
rukola	10 gramów
cebula czerwona	1/4 sztuki
szczypiorek posiekany	1/2 łyżki
majonez	1 łyżeczka
sól	do smaku
Pieprz czarny ziarnisty Prymat	do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Bułkę przekroić na połówki, ale nie do końca. Środek bułki posmarować oliwą i podgrzać na patelni grillowej do uzyskania odpowiedniej chrupkości. Spód bułki posmarować łyżeczką majonezu, ułożyć listki rukoli, plastry pomidora i krążki cebuli. Posypać solą i pieprzem. Na patelni rozgrzać łyżeczkę oleju. Na gorący olej wbić jajko. Jajko smażyć na wolnym ogniu, do czasu, aż białko się zetnie, a żółtko pozostanie płynne. Jajko przełożyć na bułkę, posypać solą, pieprzem i posiekany szczypiorem. Podawać od razu po przygotowaniu.