

Три быстрых бутерброда с яйцом для бодрого утра

Подарок подписчикам блога «Вузелки»



Яркое утро даже в «шэрую» погоду

Утро на вес золота, а за окном типичная белорусская осень. Пусть хотя бы на тарелке будет солнечно!



Без утренней суеты

Три быстрых рецепта для тех, кому уже пора выходить.



Всё под рукой

Из продуктов, которые есть в любом холодильнике.



Можно с собой

Подойдут и для «ссобойки» на работу. Для дороги удобнее яйцо вкрутую.

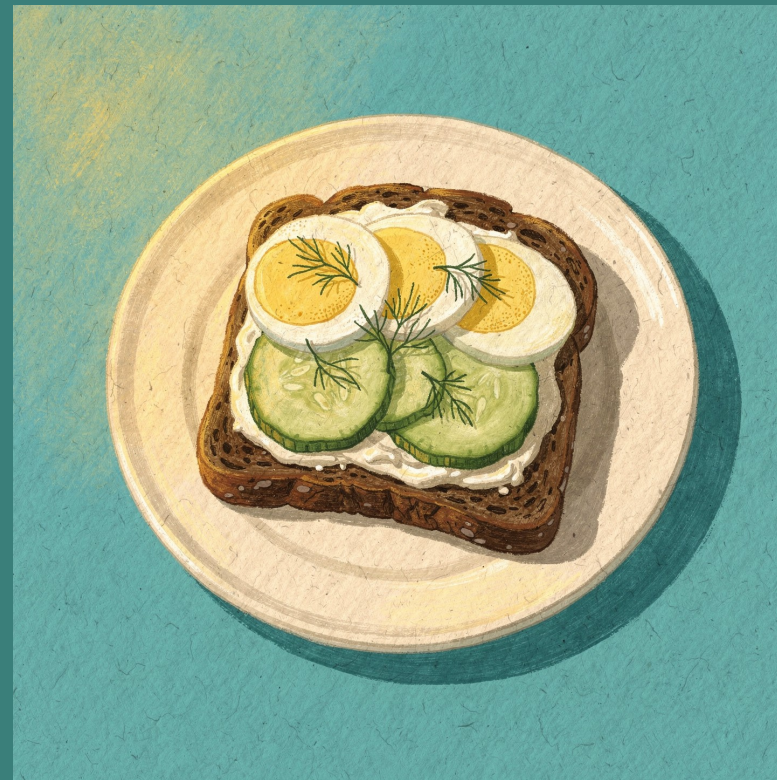
Вариант 1. Бутерброд с яйцом вкрутую

Для плотного завтрака: яйца можно сварить с вечера, сборка занимает 2 минуты.

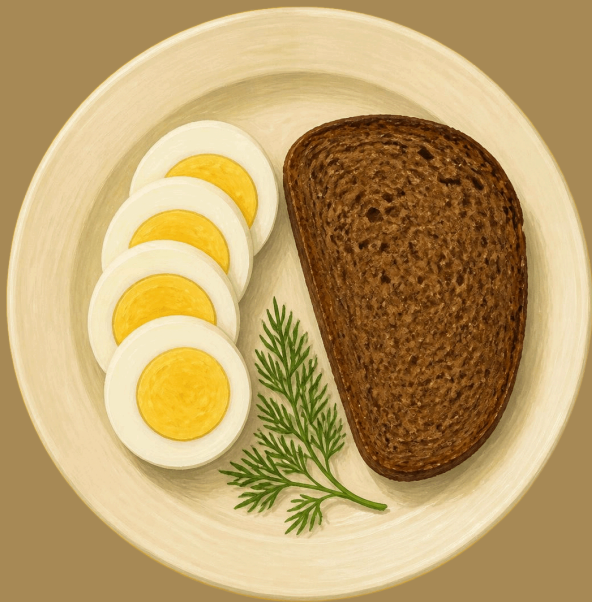
Взять на один бутерброд

- Ломтик ржаного или «Нарочанского» хлеба
- 1 яйцо вкрутую
- Огурчик маринованный или свежий
- Каплю майонеза или творожного сыра, укроп

Сваренные с вечера яйца храните в холодильнике.



Как собрать классику за 2 минуты



1

Подсушить хлеб

На сухой сковороде или в тостере до хруста.

2

Намазать основу

Творожным сыром или тонким слоем майонеза.

3

Выложить яйцо

Кружочками или размятое вилкой, как больше нравится.

4

Добавить свежести

Огурец и укроп, немного соли и перца.

Вариант 2. Тост с яйцом «в мешочек»

Яйцо «в считку»: белок плотный, желток жидкий и кремовый.

Взять на один тост

- Ломтик батона или чиабатты
- 1 яйцо и половинку авокадо
- Пару капель лимонного сока

Вместо авокадо подойдёт плавленый сырок «Орбита» для народной классики.

Время: 5–6 минут

Время варки зависит от размера яйца и его начальной температуры.



Как приготовить тост с авокадо



1

Сварить яйцо

В кипящей воде 4,5–5 минут, затем сразу в ледяную воду.

2

Размять авокадо

Вилкой, сбрызнуть лимоном и посолить.

3

Подготовить тост

Намазать пасту на поджаренный батон.

4

Уложить сверху

Разрезать яйцо пополам, выложить на тост, посыпать кунжутом.

Вариант 3. Круассан с яйцом пашот

Ресторанный завтрак дома без кулинарных дипломов, всё за 5 минут.

Взять на один круассан

- Несладкий круассан и 1 яйцо
- Ломтик ветчины или слабосоленой рыбки
- Мягкий сыр
- 1 ч. л. уксуса для воды

Поставьте воду греться первой. Пока она закипает, подготовьте круассан и начинку.



Секрет идеального пашота



1

В ковшике довести воду до кипения, убавить огонь до минимума, добавить уксус и закрутить воронку.

2

Вылить яйцо из пиалы в центр воронки, варить 3 минуты, достать шумовкой на салфетку.

3

Круассан разрезать, на низ положить сыр и ветчину или рыбу.

4

Сверху пашот, накрыть «крышечкой» и надрезать.

Приятного аппетита, от сайта «VUZELKI»!



Рецепты под рукой

Сохраняйте брошюру и делитесь с друзьями.

Пусть идея для завтрака найдётся быстрее, чем второй носок.



Какое яйцо ваше любимое?

Вкрутую, в считку или пашот?

Расскажите в комментариях. Особенно интересно, у кого побеждает «Орбита»!