

Zielone szparagi z jajkami w koszulkach

Autor: **bozka44**Przepisów: **176** Ocena: **3155**

1-2 os.



30 min



średnie



przystępne



Składniki:

- Dla 2 osob, peczek zielonych szparagow 500 g
- sol, cukier, woda
- jajka w ilosci po 2 na osobe
- oliwa, folia spozywcza, klamerki
- maslo 1 lyzka, bulka tarta 1 lyzka
- dodatkowo: sol

Sposób przygotowania:

- 1 Rozpoczynamy od szparagow: dokladnie je myjemy, odlamujemy zdrewniale koncowki, dajemy do osolonej wody z dodatkiem duzej szczypty cukru. Szparagi gotujemy tylko 8 - 10 minut. Moje gotowalam 10 min, gdyz byly dosc grube. Szparagi nie moga byc przegotowane, wiec trzeba uwazac na czas gotowania.

W tym samym czasie, co szparagi, w osobnym garnku nastawiamy wode do gotowania jajek.

Do przygotowania jajek posluzy nam najlepiej foremka do muffinek, ktora wykladamy duzym kawalkiem folii, zostawiajac jej brzegi na zewnatrz. Na srodek folii dajemy pare kropli oliwy, nastepnie delikatnie wybijamy jajko do foremki, sciagamy brzegi folii formujac kuliste zawiniatko i zapinamy klamerka, tak aby nie bylo powietrza w srodku. Wkladamy do wrzacej wody i gotujemy powoli przez 2-3 minut. jajka delikatnie wyjmujemy z folii na talerz z posilkiem. Gotowe.

na malej patelni przygotowujemy jeszcze buleczone na maselku, ktora okraszamy szparagi. Potrawe dosalamy jeszcze na talerzu.

Smacznego i na zdrowie!



Twoje notatki do przepisu: