



**fundacja
pomocy
psychologicznej**

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl



Jajka na fasoli i pieczarkach bez cukru - przepis

Jajka ścinają się pod pokrywką. Część estragonu zostawiamy do posypania gotowego dania.

Czas przygotowania: 10 minut

Porcje: 2 porcje

Składniki

Danie

- 2 łyżeczki oliwy
- 1 szalotka, cienkie plasterki
- 250 g brązowych pieczarek, plasterki
- 2 ząbki czosnku: 1 rozgnieciony, 1 przekrojony
- ½ małego pęczka estragonu, posiekanego
- puszka 400 g fasoli cannellini, odsączonej, opłukanej
- 50 g crème fraîche o obniżonej zawartości tłuszczu
- 2 duże jajka
- 2 kromki pieczywa na zakwasie bez dodatku cukru
- 100 g jogurtu naturalnego
- 1 łyżka wody
- przyprawy do smaku

Przygotowanie krok po kroku

Przygotowanie

1. Na dużej patelni rozgrzej połowę oliwy. Szalotkę smaż 5 minut do miękkości. Dodaj pieczarki, zwiększ ogień; smaż 5-10 minut, do odparowania płynu i złotych brzegów.
2. Rozgnieciony czosnek smaż 30 sekund. Wmieszaj większość estragonu, fasolę, crème fraîche, 1 łyżkę wody i przyprawy.
3. Zrób dwa zagłębienia, wbij jajka. Na małym ogniu pod pokrywką gotuj 6-8 minut, do ściętych białek i płynnych żółtek.

4. Równocześnie opiecz pieczywo, natrzyj przekrojonym czosnkiem, skrop resztą oliwy. Na daniu rozłóż łyżeczką jogurt i resztę estragonu; podaj z pieczywem.

Źródło przepisu: <https://www.bbcgoodfoodme.com/recipes/baked-eggs-with-beans-mushrooms-tarragon-creme-fraiche/>