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 po turecku bez cukru - przepis

Jajko w koszulce spoczywa na jogurcie z czosnkiem. Masło z chili ogrzewamy łagodnie, nie smażymy przyprawy.

Porcje: 2 porcje

Składniki

Jajka i jogurt

- 1 czerwona papryczka chili, cienkie plasterki
- 50 g masła
- 1 rozgnieciony ząbek czosnku
- 200 g jogurtu greckiego
- sok z ½ cytryny
- 1 łyżka octu z białego wina
- 2 średnie jajka
- 2 łyżeczki sumaku
- małe opakowanie kolendry, same listki
- tosty bez dodatku cukru
- sól i pieprz
- woda

Przygotowanie krok po kroku

Przygotowanie

1. Ogrzewaj chili z masłem w małym rondelku na bardzo małym ogniu podczas pozostałych przygotowań.

2. Wmieszaj czosnek do jogurtu, dopraw i dodaj cytrynę. Zagotuj łagodnie wodę w dużym garnku; dodaj ocet. Zrób wir dużą łyżką, wbij jajka. Gotuj 3 minuty do ścięcia; odsącz na papierze.

3. Rozdziel jogurt między miseczki. Na każdej porcji połóż jajko; polej masłem z chili. Dopraw, posyp sumakiem i kolendrą. Podaj z tostami.

Źródło przepisu: https://www.bbcgoodfoodme.com/recipes/turkish-eggs/