fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

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

FundacjaPsychologiczna.pl

Sałatka lyońska bez cukru - przepis

Ciepły sos na wytopionym tłuszczu z boczku łączy liście frisée z jajkiem w koszulce. Podaj sałatkę od razu, zanim liście stracą sprężystość.

Porcje: 2 porcje

Składniki

- około 113 g sałaty frisée, porwanej na kawałki
- około 57 g grubego boczku
- 2 duże, świeże jajka
- 1 łyżka białego octu
- 1 średnia drobno posiekana szalotka
- 1 łyżka czerwonego octu winnego
- ½ łyżeczki musztardy Dijon
- sól i pieprz do smaku
- woda do gotowania i ciepła woda do odłożenia jajek

Przygotowanie krok po kroku

1. Włóż porwaną frisée do dużej miski.
2. Pokrój boczek w poprzek na paski około 6 mm. Zrumień na średnim ogniu, mieszając. Zdejmij patelnię, wyłóż boczek na papier; zachowaj tłuszcz.
3. Zagotuj łagodnie wodę z białym octem, na głębokość około 10 cm. Wbijaj jajka osobno do miseczki, zsuwaj w wir wody, przygarniając białko do żółtka. Gotuj 2-3 minuty. Wyłów do ciepłej wody i przytnij odstające białko.
4. Podgrzej tłuszcz. Mieszając, smaż szalotkę 30 sekund. Dodaj winny ocet, musztardę i boczek. Gorącym sosem od razu polej sałatę, wymieszaj i dopraw.
5. Rozdziel sałatkę na porcje, na każdej ułóż jajko. Ewentualnie dopraw solą i pieprzem, podawaj natychmiast.

Źródło przepisu: https://www.thekitchn.com/recipe-lyonnaise-salad-recipes-from-the-kitchn-4418