fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

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

FundacjaPsychologiczna.pl

Zarangollo bez cukru - przepis

Na tę patelnię jajka trafiają dopiero po warzywach. Zarezerwuj czas na ich spokojne duszenie. Do podania przygotuj grzanki; pieczywo powinno mieć skład bez dodatku cukru.

Czas przygotowania: 10 minut

Czas całkowity: 40 minut

Porcje: 4 porcje

Składniki

- 2 cukinie
- 2 cebule dymki
- 4 jajka
- 1 mały bochenek chleba bez dodatku cukru
- oliwa extra virgin
- sól
- oregano
- pieprz
- natka pietruszki

Przygotowanie krok po kroku

1. Dymki pokrój w cienkie piórka, duś na oliwie na małym ogniu. Umyte cukinie pokrój ze skórką w cienkie plasterki. Dołóż do cebuli, duś około 20 minut do miękkości.
2. Lekko roztrzep jajka z oregano i pieprzem. Zmniejsz ogień, wlej na warzywa. Mieszaj około 2 minuty do pożądanego ścięcia, nie przesuszając.
3. Opiecz kromki chleba. Podaj z gorącym zarangollo, udekoruj natką.

Uwagi

Skórka cukinii nadaje kolor i teksturę; możesz ją jednak obrać.

Opcjonalne ziemniaki duś w plasterkach z cukinią do miękkości przed dodaniem jajek; ilości nie podano.

Nie zamrażaj: jajka i cukinia mogą nabrać gumowatej konsystencji.

Źródło przepisu: https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/ensaladas-verduras/zarangollo-30439.html