


Dinstano povrće s jajem

 NAČIN PRIPREME
Jednostavna priprema

 VRIJEME PRIPREME
< 30 min

 BROJ PORCIJA
2

Sastojci

65 g mladog luka
150 g zelene paprike
400 g špinata
15 ml maslinovog ulja
2 češnja češnjaka
peršin
4 jaja
sol, papar
2 tanke kriške integralnog kruha

Nutritivne vrijednosti

Skeniraj za prikaz na web stranici



Nasjeckajte mladi luk na tanke kolutiće, a papriku na trakice.

U tavi zagrijte maslinovo ulje pa dodajte mladi luk i papriku.

Kuhajte na srednjoj vatri miješajući par minuta te dodajte oprani špinat.

Posolite i dinstajte dok špinat nije povenuo ali iz tave još uvijek nije isparila većina tekućine. Povrću dodajte sitno sjeckani češnjak i peršin te lagano popaprite.

Smanjite vatru na lagano. Uz pomoć kuhače stvorite prostor između povrća u koji ćete razbiti jaja. Pažljivo razbijte jaja te ih lagano posolite po vrhu.

Poklopite tavu tako da se stvori para koja će termički obraditi i gornji dio jaja te kuhajte poklopljeno 10 minuta. Servirajte uz suho tostirani integralni kruh.

Dobar tek!