


Tost s kremom od avokada, poširanim jajem i rikulom

 NAČIN PRIPREME
Jednostavna priprema

 VRIJEME PRIPREME
<15 min

 BROJ PORCIJA
1 osoba

Sastojci

2 kriške K Plus integralnog tosta
1 avokado
5 ml limunovog soka
5 ml K Plus maslinovog ulja
2 K Plus jaja
5 ml ulja
10 ml K Plus octa
K Plus rikula
Sol
Papar

Nutritivne vrijednosti

Skeniraj za prikaz na web stranici



Avokado prerežite, izvadite košticu i žlicom prebacite zeleni dio u posudu. Dodajte mu prstohvat soli, žličicu maslinovog ulja i limunovog soka i štapnim mikserom ili vilicom usitnite u kremu.

Zagrijavajte vodu u srednjoj posudi. Razbijte 1 jaje u manju posudu. Kad voda zavrije smanjite na laganu temperaturu pa dodajte jabučni ili alkoholni ocat i uz pomoć žlice napravite vrtlog. Uspite jaje u sredinu vrtloga i kuhajte na sasvim laganoj vatri 3 minute. Izvadite šupljikavom žlicom i posolite jaje. Ponovite postupak s drugim jajem.

Tostirajte tost na suhoj tavi. Na svaki tost složite polovicu kreme, malo rikule i jaje. Pospite svježe mljevenim crnim paprom.