


Tost sendvič s pečenim jajem, avokadom i šunkom

 NAČIN PRIPREME
Jednostavna priprema

 VRIJEME PRIPREME
<15 min

 BROJ PORCIJA
1 osoba

Sastojci

2 kriške K Plus integralnog tosta
1/2 avokada
5 ml K Plus maslinovog ulja
1 K Plus jaje
1 kriška K Plus šunke od buta
K Plus rukola
Sol
Papar

Nutritivne vrijednosti



Na tavu stavite tost kojem ste izrezali sredinu uz pomoć kruga ili izrezivača, te zagrijavajte na srednjoj vatri. Nakon 30 sekundi u sredinu dodajte žličicu ulja i jaje. Lagano posolite. Pržite 1 minutu pa preokrenite, dodajte drugi tost i nastavite peći još minutu pa izvadite krišku s jajem. Tostirajte i drugu stranu drugog tosta. Na puni tost slažite šunku, rikulu, narezanu polovicu avokada koju ste lagano posolili i popapрили i poklopite tostom s jajem.

Skeniraj za prikaz na web stranici

