

Брокколи с яйцом



На 100 грамм:
Калорийность: **77,13 ккал.**
Белки: **6,06 г.**
Жиры: **4,52 г.**
Углеводы: **4,08 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/brokkoli-s-yajcom/>

Ингредиенты:

- 200 гр брокколи
- 2 яйца
- 1 зубчик чеснока (опционально)
- растительное масло (капнуть на салфетку и протереть сковороду)
- соль
- свежемолотый черный перец

Очень простой и полезный завтрак. Брокколи можно заменить на стручковую фасоль или цветную капусту. Также, помимо чеснока, можно добавить совсем немного свежего острого перца, будет очень бодряще! В этом рецепте самое главное правильно сварить брокколи, чтобы она сохранила свой радостный и весенний зелёный цвет. Метод варки я прочитала в книге «Le Cordon Bleu. Complete cooking techniques» (Ле Кордон Блю. Полное руководство по кулинарии).

Приготовление:

Варим брокколи. В кипящую подсоленную воду опускаем соцветия брокколи. Убавляем газ до минимума, накрываем крышкой. Варим 5-7 минут.

Откидываем брокколи на дуршлаг и сразу кладём её в ледяную воду. Так брокколи сохранит свой цвет и останется хрустящей.

На среднем огне нагреваем сковороду. А пока она нагревается разбираем брокколи на небольшие соцветия.

(капнуть на салфетку масла и протереть сковороду) Выкладываем чеснок (если добавляете) и брокколи.

Сразу же сверху выливаем яйца. Убавляем огонь. Солим и перчим. Жарим до любимой консистенции. Мне нравится, когда желток в такой яичнице полностью жидкий. Можно

накрыть крышкой, тогда яйцо приготовится быстрее. Всё! Чудесный завтрак готов.