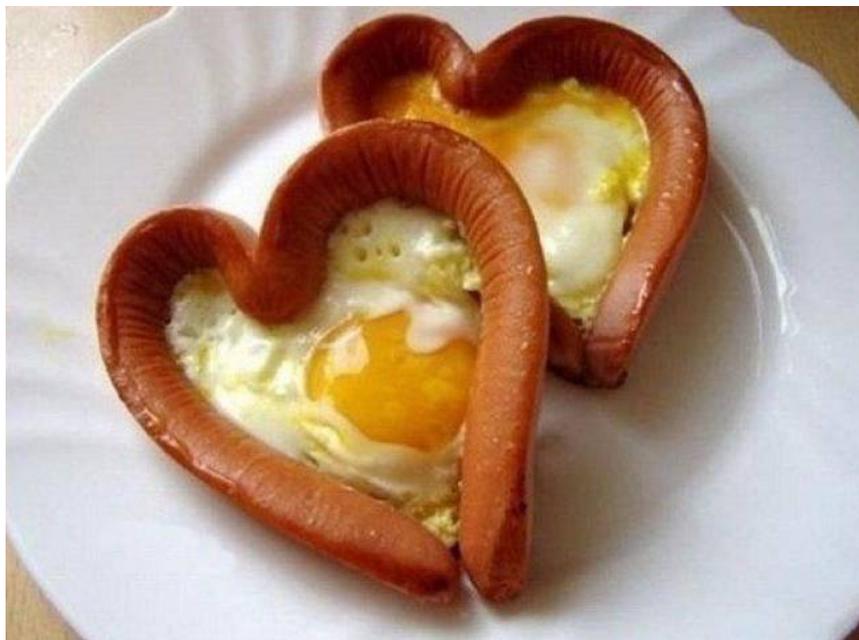


Яичница сердце



На 100 грамм:
Калорийность: **201,96 ккал.**
Белки: **10,9 г.**
Жиры: **17,03 г.**
Углеводы: **0,84 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/yaichnica-serdce/>

Ингредиенты:

- длинные сосиски
- небольшие яйца (можно даже перепелиные)
- соль
- зелень для украшения
- растительное масло для жарки

Приготовление:

Взять одну сосиску и разрезать вдоль на две части, но не дорезать до конца около одного сантиметра. Как показано на фото.

Половинки сосиски вывернуть на изнанку, сформировать сердце и закрепить его с помощью деревянной зубочистки. Сделать необходимое количество сердец.

Взять сковороду с плоским дном, налить растительное масло и разогреть на среднем огне, ближе к слабому. Обжарить сердца из сосисок с одной стороны. Перевернуть, можно ещё немного убавить огонь.

Сразу как перевернули сердца. Внутри сосисок – сердце разбить яйца. Получится толстый слой яйца внутри сосиски. Вот тут-то и пригодится маленький размер яиц. Чем меньше яйцо, тем быстрее оно поджарится. Но, в любом случае жарить яйца на слабом огне, чтобы не подгорели. Посолить яйца. Можно накрыть яичницу сердце прозрачной крышкой, так яйца прожарятся быстрее. Но процесс нужно контролировать визуально, чтобы желтки не успели запечься и остались жидкими.

Готовую яичницу Сердце можно выложить на лист салата и подавать к завтраку.