

## Яйца пашот



На 100 грамм:  
Калорийность: **157 ккал.**  
Белки: **12,7 г.**  
Жиры: **10,9 г.**  
Углеводы: **0,7 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/yajca-pashot/>

### **Ингредиенты:**

- яйца

Яйца-пашот традиционное французское блюдо на завтрак из разбитых яиц, помещенных в горячую воду, иными словами, сваренных без скорлупы.

При таком способе приготовления получается мягкий кремообразный желток, окутанный лепестками белка.

### **Приготовление:**

Кофейную чашку выложить пищевой пленкой.

Разбить яйцо.

Собрать пленку в мешочек и завязать нитками.

Проверить прочность и целостность пленки!

Опустить мешочек с яйцом в горячую воду и варить на медленном огне около 5-7 минут, в зависимости от желаемой консистенции желтка, белок при этом должен быть плотным.