



ŁOSOŚ ZE SZPINAKIEM Z FETA I JAJKIEM SADZONYM

czas przygotowania
20 MIN.

liczba porcji
1

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI SIGNATURE łośoś wędzony na zimno DOBRA PARA
Quinoa i Czarnuszka – komosa
jajko – 1 sztuka
olej – 1 łyżeczka
szpinak świeży – kilka garści, grubo posiekany
ser feta – 50g (pokrojony w kostkę)
komosa ryżowa ugotowana – ¼ kubka
czosnek – 1 ząbek drobno posiekany
oliwa z pierwszego tłoczenia – 1 łyżka
sól, pieprz



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Posiekany czosnek smażymy na oliwie – na małym ogniu i krótko, aż się zeszkli. Uważamy, żeby go nie spalić bo zrobi się zbyt gorzki i nic już tego potem nie zmieni. Czosnek tak ma.
2. Na patelnię z czosnkiem dorzucamy szpinak i ugotowaną komosę ryżową, doprawiamy solą i pieprzem do smaku i chwilę smażymy. Chcemy żeby liście szpinaku trochę „zwiędły” i składniki elegancko się wymieszały.
3. Szpinak przekładamy na talerz i kładziemy na nim ser feta. Aranżujemy ten zestaw według uznania i cieszymy się, bo idzie nam bardzo sprawnie. Czas na sadzone jajko.
4. Rozgrzewamy na patelni olej, ale nie przesadzamy z ogniem, dalej interesują nas rejonny średniego rozgrzania. Na patelnię wbijamy jajko i posypujemy solą i pieprzem. Jeśli skwierczy, to zmniejszamy ogień, bo nie powinno.
5. Wzorcowe jajko sadzone ma ścięte białko, ale płynne żółtko. Zazwyczaj osiągnięcie tej nirwany zajmuje około dwóch minut. A kto woli ścięte żółtko, musi poczekać troszkę dłużej. Znamy dużo ludzi, których płynne żółtko przeraża i szanujemy to.
6. Jajko już posadzone i ścięte tak, jak lubicie najbardziej, przekładamy na talerz obok szpinaku z fetą, ponieważ tam jest jego miejsce.
7. Nie zapominamy oczywiście, że jest to przepis na śniadanie z wędzonym łososiem – najlepsze (i najłatwiejsze) trzymaliśmy na koniec. Porcję MOWI z quinoą dzielimy na mniejsze kawałki, możemy go poszarpać albo pokroić.
8. Rybę układamy na talerzu z odpowiednią troską i śniadaniowy łosoś ze szpinakiem z fetą gotowy! Smacznego!



O JAKOŚĆ TEGO
PRZEPISU ZADBALIŚMY
ZGODNIE
Z WIELOWIEKOWĄ
TRADYCJĄ – DBAJĄC
O MOWI AŻ OD
NARYBKU.