

VÍKENDOVÁ SNÍDANĚ



1. sladká snídane

SUROVINY: na 1 osobu 3 vejce, špetka soli, smetana, máslo, ovoce nebo džem, nutella, jogurt...

POSTUP: oddělíme žloutky od bílků, z bílků ušleháme tuhý sníh, žloutky smícháme se špetkou soli a lžící smetany, obě směsi potom jemně spojíme. Na pánvi rozežřejeme půl lžice másla a na mírném ohni upečeme nadýchanou omeletku. Tu potom zdobíme čerstvým nebo rozmraženým ovocem, šlehačkou, cukrem, džemem apod.

2. zdravá snídane

SUROVINY: celozrnný chléb nebo jiné pečivo, avokádo, máslo nebo pomazánkové máslo, lučina apod., sůl, pepř, pažitka nebo petrželka, míchaná vejce nebo volské oko

POSTUP: krajíce chleba namažeme oblíbeným máslem nebo sýrem. Oloupané a vypeckované avokádo nakrájíme na plátky, obložíme chleby, navrch přidáme lžici míchaných vajíček nebo volské oko, dozdobíme bylinkou, nezapomeneme osolit a opepřit.

3. vydatná snídane

SUROVINY: na másle opečené tousty nebo jiné pečivo, opečené plátky slaniny, teplé párečky nebo opečené klobásky, miska čerstvé zeleniny, hořčice, kečup, ohřáté fazole z konzervy, sůl, pepř, pažitka nebo petrželka, míchaná vejce nebo volské oko nebo natvrdo uvařená vejce.

POSTUP: všechny dobroty připravíme do misek nebo na jeden velký tác a dáme na prostřený stůl, každý si může vzít, na co má chuť.