

# Яйца пашот со шпинатом



0 ч 15 мин

## ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ



2 порции

Калорийность: 360 Ккал

Белки: 21.2 грамм

Жиры: 24.3 грамм

Углеводы: 21.1 грамм



9 ингредиенты

# Ингредиенты

Категории: [Завтраки](#)

Ингредиент	Кол-во
Оливковое масло	1 столовая ложка
Уксус	2 столовые ложки
Соль	$\frac{1}{2}$ ; чайной ложки
Яйцо куриное	4 штуки
Лук-порей	100 г
Чеснок	4 зубчика
Замороженный шпинат	300 г
Кунжут	по вкусу
Итальянские травы	по вкусу

# Инструкция

1. На оливковом масле обжарьте лук-порей и чеснок, затем добавьте шпинат.
2. Пассируйте смесь со шпинатом в течение 10-12 минут на медленном огне. При необходимости можно добавить несколько ложек воды. За 3-4 минуты до готовности немного посолите и добавьте смесь итальянских трав.
3. Тем временем, вскипятите 2 литра воды с уксусом и ч. л. соли.
4. Разбейте яйцо в небольшую чашку. С помощью ложки образуйте из кипящей воды воронку, аккуратно влейте в воронку яйцо.
5. Через 4 минуты с помощью шумовки опустите яйцо на 2 минуты в ледяную воду, чтобы оно «схватилось». Выньте яйцо из воды и обрежьте неровные куски белка.
6. Повторите эту операцию со всеми 4 яйцами.
7. Выложите шпинат на тарелки и посыпьте его кунжутом.
8. Опустите яйца пашот в горячую воду не более, чем на 1 минуту, чтобы их подогреть перед подачей.
9. Разместите яйца пашот сверху или рядом со шпинатом. Блюдо готово!