

Яйца пашот со шпинатом



0 ч 15 мин



2 порции



9 ингредиенты

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

| | |
|---------------|------------|
| Калорийность: | 360 Ккал |
| Белки: | 21.2 грамм |
| Жиры: | 24.3 грамм |
| Углеводы: | 21.1 грамм |

Ингредиенты

Категории: [Завтраки](#)

| Ингредиент | Кол-во |
|---------------------|-----------------------|
| Оливковое масло | 1 ст. л. |
| Уксус | 2 ст. л. |
| Соль | $\frac{1}{2}$; ч. л. |
| 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!