



RECEPT:

Suroviny, ktoré používam najčastejšie:

Kokosový olej (na panvicu), vajíčka, slanina/klobása/tvrdá saláma (prosciutto, schwardswalska), cibuľa a soľ (klasická nejódovaná morská/kelstská) a koreniny (čierne, kurkuma, koriander, ...), prípadne ešte olivy.

Príprava:

Na KOKOSOVOM OLEJI osmažím cibuľu a slaninu (osobne vždy iba chvíľu, tak minútku) a potom tam hodím neporušené vajíčka, ako je to vidieť na obrázku. Môžete aj prikryť pokrievkou, no netreba. Pointa je nechať to tak minútku dve, aby bielko vajíčka začalo tuhnúť, no žltko je stále tekuté.

V tomto bode sú na výber 2 možnosti:

1. Kto má rád PRAŽENICU, vypne vajíčka, keď je žltok ešte stále tekutý a len to spolu rozmieša, aby sa žltok nezoxidoval
2. Druhá možnosť je nechať na panvici tak ako je, ideálne na chvíľu prikryť pokrievkou a vypnúť plameň a nechať, dokedy vajíčko, respektíve bielok pekne stuhne, no žltok bude stále pekne tekutý a zjesť ich takéto



AKO NA PRÍPRAVU VAJÍČOK !

www.jaroslavlachky.sk



Jaroslav
Lachký

BLOG O ZDRAVÍ, VÝKONNOSTI A FUNGOVANÍ LUDSKÉHO TELA



1.



2.



3.

