



AKADEMIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

Brukselka w sosie z jajkiem sadzonym

zajęcia nr 4 według programu zajęć AZŻ

Składniki:

4 łyżki wody
4 żółtka jajka
150 g masła
1 szt. cytryny
500g brukselki
3 łyżki masła
sól i pieprz do smaku
1 pęczek koperku
10 jaj

Na garnek z wrzącą wodą stawiamy drugie naczynie. Wlewamy do niego wodę, a następnie żółtka i ubijamy, aż zgęstnieją. Następnie – ciągle mieszając – dodajemy sklarowane masło. Gdy sos będzie aksamitny, dodajemy sok z cytryny, doprawiamy do smaku.

Kilka brukselki odkładamy. Z reszty odrywamy po kilka pierwszych liści i kroimy główki w paseczki, które przelewamy wrzątkiem. Odłożone całe brukselki przesmażamy na łyżce masła, dodajemy pokrojone brukselki i smażyjemy jeszcze przez około 5 minut. Doprawiamy solą i pieprzem do smaku.

Na rozgrzane pozostałe masło wbijamy jajko i smażymy, tak aby żółtko było półpłynne. Na koniec doprawiamy odrobiną soli.

Brukselkę na patelni polewamy sosem, na środku układamy jajko i posypujemy wszystko posiekany koperkiem. Podajemy z bagietką.



Źródło: <http://www.kukbuk.com.pl>



Realizator Projektu: Starostwo Powiatowe w Piotrkowie Tryb.,
ul. Dąbrowskiego 7, 97-300 Piotrków Trybunalski
tel. 44 732 88 29, PL13@powiat-piotrkowski.pl,
www.zdrowie.powiat-piotrkowski.pl



Progres

Centrum PROGRES, ul. 11 Listopada 41, 95-040 Koluszki
tel. 44 714 67 90, 693 166 450, sekretariat@progres.atm.pl,
www.progres.atm.pl