

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ЗАВТРАКИ "а ля ОМЛЕТ"

КЮКЮ

Блюдо азейбарджанской кухни. По сути омлет с зеленью.

В этом рецепте великолепно использовать луковую заготовку

Бросайте ее прямо из морозильника на разогретую сковородку и дальше добавляйте разную зелень.

Ингредиенты:

- ✓ 2 яйца
- ✓ 1 луковица
- ✓ 1 стакан измельчённой зелени: укроп, кинза, зеленый лук, шпинат
- ✓ 1 столовая ложка оливкового масла
- ✓ Соль, перец, паприка по вкусу



Мелко нарежьте лук и потушите его до прозрачности. К нарезанной зелени добавьте яйца и специи. Влейте зелень с яйцами в лук. Готовьте на среднем огне, накрыв крышкой. Через 3- 5 минут порежьте кюкю на 4 части. Переверните каждую часть и поджарьте ее с другой стороны пару минут.

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ЯЙЦА ОРСИНИ (завтрак аристократа)

Ингредиенты:

- ✓ 2 яйца
- ✓ 2 кусочка хлеба из спельты (приготовить заранее)
- ✓ Соль, перец по вкусу
- ✓ 1 чайная ложка кокосового масла



Способ приготовления:

Ломтики хлеба (желательно из спельты) намажьте кокосовым маслом и подрумяньте в духовке (можно в тостере)

Отделите белки от желтков. Белки взбейте в крутую пену со щепоткой соли.

На тосты равномерно распределите пену, в середине сделайте небольшое углубление и вылейте туда желток. Запекайте в духовке при 200гр – 10 минут.

Белок должен слегка зарумяниться. Подавайте горячими.