

Jajecznica z kurkami i bazylią

Przepis zaproponowany przez Gdziebylca: qqina, dnia 8 Października 2011r. o 13:40

Tagi: śniadanie, bezmięсне, jajecznica, bazylia, kurki

Rodzaj dania: dania jarskie

Rodzaj kuchni: międzynarodowa

Rodzaj mięsa:

Składniki przepisu

Nazwa	Ilość	Miara	Kategoria produktu
jajo kurze	3	szt.	nabiał
grzyby - kurki	300	g	warzywa
bazylia świeża	1	garść	przyprawy i zioła
sól	1	szczypta	przyprawy i zioła

Opis

Kurki pokroić na małe kawałki. Na patelni rozgrzać odrobinę oliwy i podsmażyć grzyby aż będą miękkie. Wbić jajka, posolić. Wymieszać tak, by struktura białka i żółtka została zachowana.

Udekorować bazylią. Zjeść od razu.



Dla ilu osób: 1
Danie dietetyczne: tak
Poziom skomplikowania: łatwe do przygotowania
Czas przygotowywania: 0godz. 15min.
Cana:
Liczba kalorii: