



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **10 perc**



Elkészítés: **10 perc**



Répási Eszter



TÁRKONYOS TÜKÖRTOJÁS

A 12% fehérjetartalmú tojás kiváló fehérjeforrás. Ezenkívül a tükörtojás az egyik legkönnyebben emészthető elkészítési mód.

HOZZÁVALÓK

4 db tojás

4 szelet teljes kiőrlésű

kenyérbél

4 kk apróra vágott

tárkony

4 kk 15%-os tejszín

izlés szerint Só és őrölt

bors

Glutént tartalmaz

Laktózt tartalmaz

Tojást tartalmaz

ALLERGÉNEK

- 1 Keverje össze egy tálban a tejszínt, a tárkonyt, a sót és a borsot.
- 2 Törje fel az egyik tojást, és tegye egy csészébe, ügyelve arra, hogy a sárgája ne folyjon szét, és öntse egy kis tálba. Tegyen 1 kanálnyi a keverékből a tojásra. Csinálja meg ugyanezt a másik három tojással.
- 3 Tegye a kis tálakat egy gőzölő kosarába, és főzze nagyjából 10 percig: a tojásfehérjének átlátszatlaná kell válnia.
- 4 Eközben pirítsa meg a kenyérszeleteket a kenyérpíróban, majd vágja vékony rudacskákra.
- 5 A tükörtojást a kenyérrudacskákkal szolgálja fel.



**Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!**



Auchan