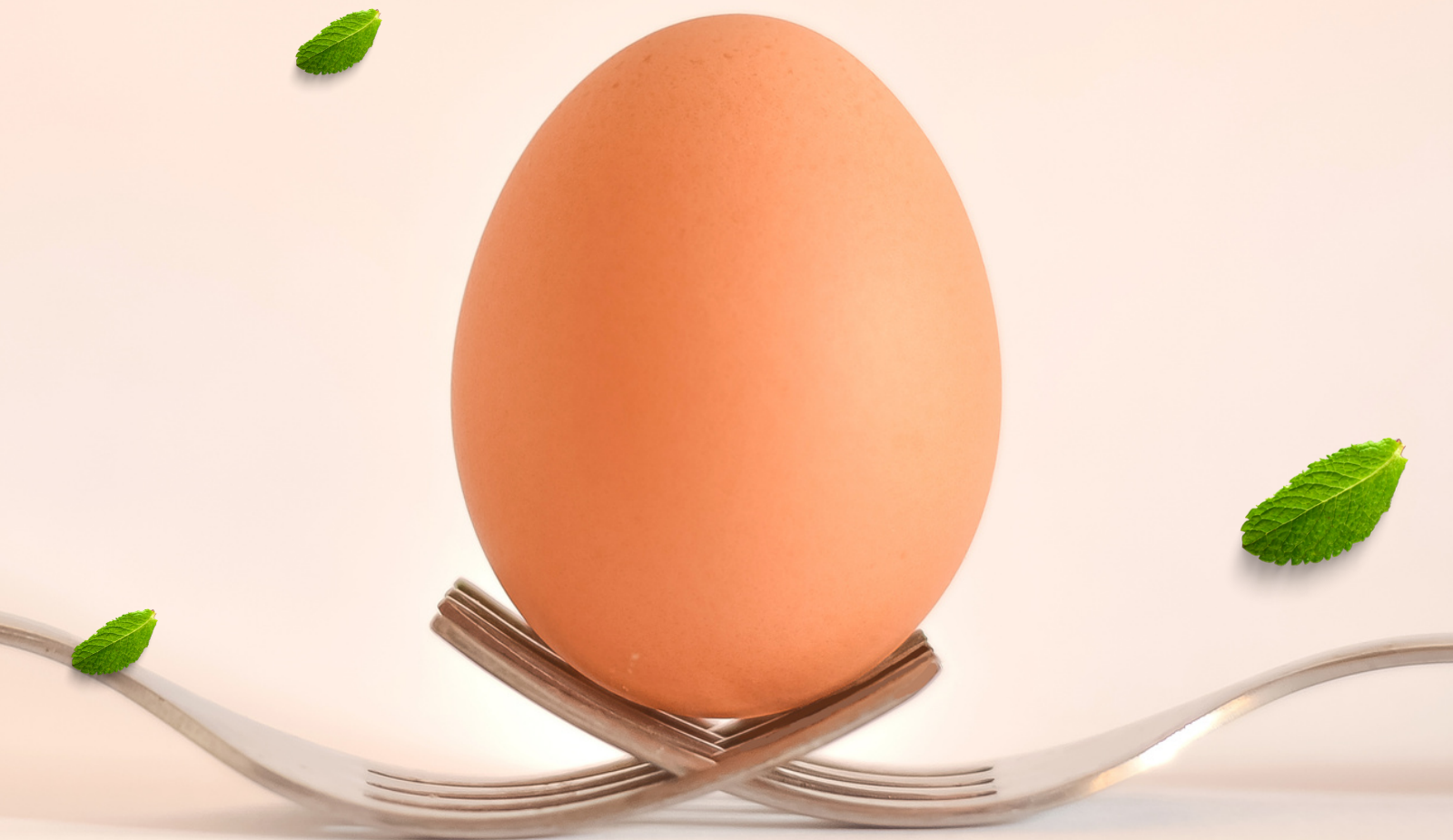


Srețete

DE MIC DEJUN CU OU

*care îți vor face dimineața
mult mai frumoasă!*



Potrivit studiilor, atunci când consumi ouă la micul dejun, foamea vă este potolită, prin urmare consumul de calorii pe parcursul zilei va fi redus. Vezi mai jos 5 rețete minunate cu ou care cu siguranță îți vor fi pe plac.



1. Omletă cu ton

Ingrediente:

- 200 g ton în apă
- 1/3 ceapă
- 5 linguri iaurt grecesc alb
- 1 lingură țelină tăiată mărunț sau alte verdețuri
- pătrunjel tocat
- 1-2 linguri suc de lămâie

Omletă:

- 6 ouă
- 50 ml lapte (la alegere)
- 2 lingurițe ulei de cocos
- 50 g brânză dată pe răzătoare
- 1/4 linguriță sare de mare
- un vârf de cuțit de piper negru măcinat

Mod de preparare

- 1 Amestecă toate ingredientele pentru salata de ton.
- 2 Bate împreună în alt castron ouăle, laptele, sarea și piperul.
- 3 Într-o tigaie, topește 1 lingură plină cu ulei și toarnă jumătate din amestecul din ouă.
- 4 Cât timp se află în tigaie, presară jumătate din cantitatea de brânză dată pe răzătoare peste omletă și las-o să se topească.
- 5 Când omleta este gata, scoate-o din tigaie și toarnă deasupra jumătate din cantitatea de salată de ton.
- 6 Prepară cea de-a doua omletă respectând aceleași instrucțiuni.



2. Ouă umplute cu avocado

Ingrediente

- 2 ouă
- 1 avocado
- lămâie
- Sare
- Piper



Mod de preparare

- 1 Se fierb ouălele într-un vas aproximativ 10 minute, apoi se lasă în apă rece.
- 2 După ce s-au răcit, se decojesc și se taie pe jumătate pentru a scoate gălbenușul.
- 3 Se taie avocado și se pune într-un vas împreună cu gălbenușul de la ouă. Se amestecă bine până când devine o pastă. Apoi se condimentează cu sare, piper și lămâie.
- 4 La final se umplu ouăle cu pasta de avocado.





3. Spanac cu ouă și smântână

Ingrediente :

- **45 grame** de unt
- **1 cățel** de usturoi
- **350 grame** de spanac
- **3 ouă**
- **80 de grame** de smântână
- Sare
- Piper



Mod de preparare

- 1** Într-o tigaie se topește untul și se adaugă usturoiul.
- 2** Se adaugă spanacul și se gătește până când scade toată apa.
- 3** În tigaie adăugăm smântâna și se condimentează cu sare și piper.
- 4** Când smântâna s-a îngroșat, adăugați ouăle peste spanac și acoperiți cu un capac.
- 5** Când ouăle sunt gata, puteți mânca.



4. Ouă poșate cu bacon și sparanghel



Ingrediente:

- 2 ouă
- Bacon
- Sparanghel
- 2 felii de pâine
- Sare
- Piper
- Oțet

Mod de preparare

- 1 Într-un vas punem apă la fiert cu puțină sare și o lingură de oțet.
- 2 Când apa dă în clocot se adaugă ouăle. Se lasă aproximativ **trei minute** la foc mic.
- 3 Între timp, punem sparanghelul și baconul la cuptor pentru a se rumeni.
- 4 Pe o felie de pâine punem baconul și sparanghelul rumenit, iar pe deasupra punem un ou poșat





5. Sandwich-uri fierbinți cu ou, cașcaval și bacon

Ingrediente :

- **8 felii** de pâine pentru toasturi;
- **40 g** de cașcaval;
- **40 g** de bacon afumat (șuncă sau salam);
- sare, piper negru măcinat — după gust;
- **4 ouă**
- verdeață



Mod de preparare

- 1 Se taie baconul și se dă printr-o răzătoare tot cașcavalul
- 2 Sunt necesare **2 felii de pâine** pentru fiecare sandwich. Folosind un pahar, decupați un cerculeț din centrul unei felii de pâine, astfel încât cea de jos să fie neatinsă
- 3 Adăugați cele **2 felii de pâine** în cuptor. Puneți fâșiile de bacon în interiorul cerculețelor. Răspândiți cașcavalul ras pe felile superioare, în jurul cerculețelor. Spargeți cu grijă ouăle, punându-le în cerculețe.
- 4 Introduceți tava în cuptorul preîncălzit până **la 180°C** și coaceți sandwich-urile pe parcursul a **15 minute**: albușurile trebuie să se coaguleze, iar gălbenușurile — să rămână lichide.
- 5 Decorați tartinele cu verdeață proaspătă și serviți-le.

*Vă urăm poftă bună și cât mai multă dispoziție bună
alături de cei dragi*