

ŚNIADANIE Z RÖSTIKO TRIANGLES



Składniki (1 porcja):

- Trójkątne placki ziemniaczane (3 szt.) 189g
- Szynka 70g
- Ser 5g
- Pomidorki cherry 20g
- Jaja przepiórcze 3 szt.
- Świeży majeranek 5g
- Olej roślinny 30g
- Sól 2g
- Krem chrzanowy 15g

Śniadanie z Röstiko Triangles

Sposób przygotowania:

Smażyć placki ziemniaczane na patelni przez 10-15 minut lub w głębokim tłuszczu przez 3-5 minut w 175°C. W środku trójkątów położyć łyżeczką krem chrzanowy. Na wierzchu ułożyć kawałek sera i plasterki szynki. Usmażyć sadzone jajka przepiórcze, umieścić je na wierzchu szynki. Podawać z listkami majeranku i pomidorkami cherry.

Dobra rada:

Śniadanie z Rostiko Triangles zapewni odpowiednią ilość białka i węglowodanów dla aktywności przez cały dzień. Warto usmażyć plasterki dużego pomidora i posypać przyprawą Ziola Prowansalskie, a jajko podsmażyć z obu stron.



Podane z uśmiechem!