

# Jajko w toście – pomysł na śniadanie

Czas goni... Już mamy luty, a mi ten miesiąc kojarzy się z dwiema sprawami. Po pierwsze w lutym są moje urodziny, a po drugie to dla mnie miesiąc dla zakochanych. Oczywiście nie tylko 14 lutego powinniśmy starać się aby zadziwić naszych ukochanych i ukochane. Ale o tym możecie poczytać w świetnym poście u Panny Joanny. Bardzo zapraszam ☐

<http://podroz-wedwoje.pl/index.php/2012-11-21-14-08-39/2012-11-23-11-02-40/79-myslisz-o-byciu-seksbomba-zaczynj-juz-dzis>  
Ale wracając do tematu gotowania:)

Tak jak ja lubię czyli nie nudno !

Musimy kombinować w kuchni, tworzyć, wkładać w dania nasze serca, nawet jeśli wydaje nam się, że się do tego nie nadajemy. Nie ważne, czy wasze dania będą wyglądały pięknie, ważne żeby było w nich Wasze serce i uczucia. Bo nawet zwykły tost może stać się wykwintnym daniem, który sprawi, że na osobie jedzącej pojawi się uśmiech ☐ A tego właśnie chcemy ! Dlatego dzisiaj chce Wam pokazać jak prosto i ładnie zrobić śniadanie dla ukochanej nam osoby.

## Jajko w toście

### Składniki na jednego tosta:

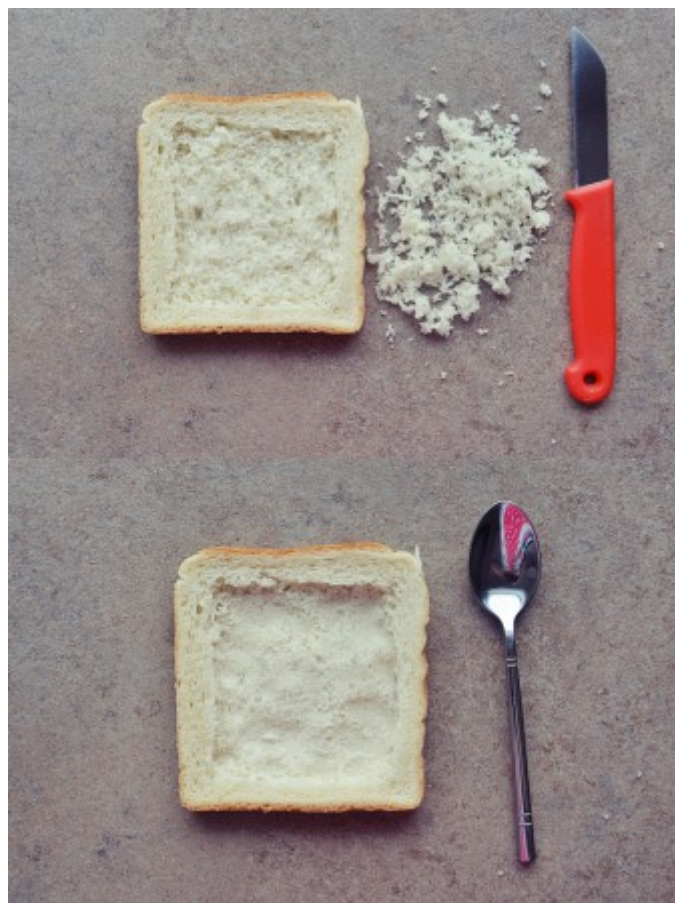
1 jajko  
1 kromka chleba tostowego  
mała garstka tartego sera żółtego  
(lub nawet plasterków pokrojonych w małe prostokąci)



### **Wykonanie:**

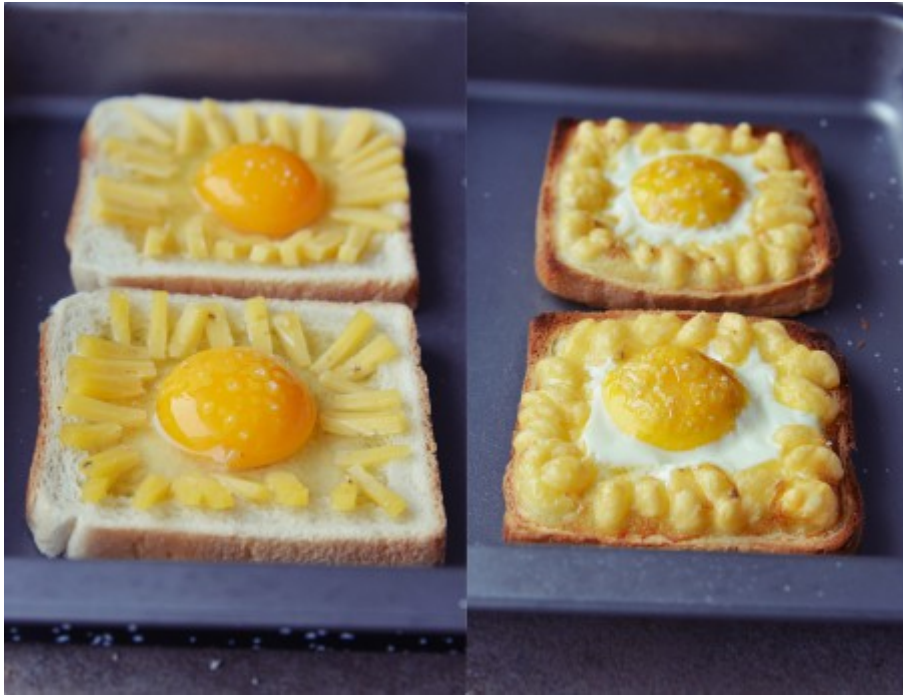
Zaczynamy od wycięcia płytkiego kwadratu w kromce. Najlepiej robić to nożykiem, chcemy po prostu zdrapać lekko górną warstwę.

Następnie ugniatamy pozostałość łyżką lub zwyczajnie palcami. Pamiętajcie, żeby nie zdrapać wszystkiego, nie chcemy żeby jajko przelało się przez dno tosta.



Następnie wlewamy jajko do tosta i obkładamy serem na krawędziach. Możecie też posmarować dno tosta masełkiem jeśli lubicie.

Przed włożeniem do pieca solimy naszego tosta. Pieczemy w zależności od upodobań od 8 do 14 minut w temperaturze 200°C lub w opcji GRILL przez około 10 minut. Uważajcie tylko, aby nie spiec chleba.



**Smacznego !!!**



---

## Omlet z białek ze szpinakiem

Wszyscy wiemy, że śniadanie to najważniejszy posiłek w ciągu dnia.

Jednak bardzo często o tym zapominamy i wybiegamy z domu w pośpiechu bez dawki energii, która jest dla nas niezbędna na dobry początek dnia.

Może palca nie dałabym sobie uciąć, ale wydaje mi się, że każdy lubi jajka, oczywiście w swojej ulubionej postaci.

Może to być jajecznica, jajka w koszulkach, na twardo czy jak w moim ulubionym wydaniu omlet.

Jajka przede wszystkim dostarczają nam pełnowartościowe białko, które nasz organizm bez problemów przyswoi. Najwięcej

tego dobrego białka zawiera żółtko jednak zawiera ono też cholesterol, którego nasze żyły wręcz niecierpią ! Dlatego nie można przesadzać z ilością jajek jedzonych w tygodniu (3 lub 4 jajka maks) JEŚLI jemy je w całości, ponieważ białko jajka możemy jeść do woli. Dlatego też dzisiaj proponuje Wam pyszne i wartościowe śniadanie, którego kaloryczność to około 190/200 kalorii. Taki omlet to również dobry posiłek po treningu na kolację, jeśli trenujemy wieczorami.

## OMLET ZE SZPINAKIEM z białek

### **Składniki:**

1/2 pomidora pokrojona drobną kosteczkę  
1/2 cebuli pokrojonej w kosteczkę  
1/2 szklanka szpinaku drobno pokrojonego  
1/4 szklanki tartego sera żółtego  
2 białka



### **Zaczynamy:**

Na rozgrzaną patelnię wlewamy kilka/kilkanaście kropli oliwy z oliwek.

Następnie wrzucamy pomidorki, cebulkę i szpinak i podsmażamy aż cebulka się zeszkli,

a szpinak zmięknie. Całą mieszankę staramy się ułożyć płasko w centrum patelni i wlewamy białka jajek, lekko ubite z dodatkiem soli i pieprzu.

Tak smażymy około 3 minuty na małym ogniu.

Następnie na połowę omleta wrzucamy ser i przykrywamy drugą częścią aby powstał półokrąg.

Tak podsmażamy jeszcze minutkę i omlet jest gotowy do podania.



**SMACZNEGO !!!**





---

## **Cheesy corn muffins / muffinki na słono z serem i kukurydzą**

Chyba za często zaczynam posty słowem UWIELBIAM, ale i tym razem muszę go użyć, ponieważ uwielbiam próbować robić rzeczy które goszczą dość rzadko na naszych stołach.

Miało być coś śniadaniowego i jest ☐ Muffinki w całkiem innym wydaniu, bo na słono z dodatkiem sera i kukurydzy. Smakują cudownie, szczególnie na śniadanie.

Można je przekroić w pół, posmarować masełkiem i zjeść z plasterkiem szynki,  
mój brat je muffinki z keczupem, a ja zjadam je bez żadnych dodatków.

Zapraszam do wypróbowania. Przepis jak zwykle bardzo prosty i mało kaloryczny. Pochodzi z amerykańskiej książki kucharskiej w która zaopatrzyłam się rok temu.

## Cheesy corn muffins

### Przelicznik kulinarny

Mąka pszenna (biała)	1 szklanka = 150g - 170g	1 łyżka = 10g
Mleko	1 szklanka = 250g	1 łyżka = 15g
Cukier	1 szklanka = 240g	1 łyżka = 14g

### Składniki:

1 szklanka mąki kukurydzianej  
1 szklanka mąki pszennej  
2 łyżeczki proszku do pieczenia  
1 szklanka mleka  
100 g masła (*roztopionego*)  
80 g cukru  
1 łyżeczka soli  
1 łyżeczka ostrej papryczki  
2 jajka  
200 g kukurydzy  
300 g sera żółtego (*startego*)  
mały kępek zielonej pietruszki



### Zaczynamy:

Suche składniki mieszamy razem w jednej dużej misce.



W osobnej misce mieszamy mleko, jajka oraz roztopione masło na gładką masę.



Powstałą mieszaninę wlewamy do składników suchych.  
Dodajemy pokrojona pietruszkę, kukurydze  
i starty żółty ser, a następnie wszystko mieszamy.



Gotową masę przekładamy do foremek na babeczki (*jeśli nie mamy silikonowych wystarczy posmarować metalową formę tłuszczem i oprószyć bułką tartą*).

Gdy foremki już są pełne, posypujemy muffinki jeszcze odrobiną sera.

Pieczemy w 180°C przez około 20-25 minut, aby były złociste.



**SMACZNEGO !!!**



**Zapraszam do polubienia funpage'a !**

**KLIK**



