

Jarní vaječná miska



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 20min , Porce: 4

993 kalorií , **2 g** cukrů , **86 g** tuků , **38 g** bílkovin

Autor: Angel 666

Odkaz: <https://srecepty.cz/jarni-vajecna-miska>

Příprava

Vejce uvaříme natvrdo. V misce smícháme lučinu se smetanou, olejem, citronovou šťávou, přidáme sůl, pepř, cukr, dobře promícháme a nakonec vmícháme řeřichu a nasekanou pažitku. Stroužek česneku přepůlíme a vymažeme s ním čtyři misky. Misky vyložíme opranými listy salátu, na ně dáme připravenou omáčku, vložíme oloupaná přepůlená vejce, plátky ředkviček a nakonec vše posypeme řeřichou a troškou čerstvě namletého pepře.



Tip k receptu

Misky můžeme ozdobit jarními jedlými květy - sedmikráskou, fialkou, hluchavkou nebo snítkou rozkvetlého popence.

Ingredience

- ✓ 4 vejce
- ✓ 1 stroužek česneku
- ✓ 100 g Lučiny
- ✓ 1 balení zakysané smetany
- ✓ sůl
- ✓ pepř
- ✓ 1/2 lžičky cukru
- ✓ 1 lžice olivového oleje
- ✓ 2-3 lžičky citronové šťávy
- ✓ hrst řeřichy
- ✓ lžice pažitky
- ✓ 8 ředkviček
- ✓ 4 listy ledového nebo hlávkového salátu

Kategorie

Velikonoce, Česká, Finančně nenáročná, Mléčné výrobky a vejce , Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod



