

Naut cu spanac si oua ochiuri

written by Andreea



La noi in familie, atunci cand ne trezim duminica putin mai tarziu, se prefera brunch-ul. Nelipsite sunt pancakes cu ovaz si banane, cafea si ceai. Insa, uneori cand ne dorim un mic dejun mai consistent dar care sa nu ne pice greu la stomac, pregatim un mic dejun la tigaie delicios pe care il din tigaie! 2 felii de paine prajita in plus sunt de ajuns ca sa ne sature si sa ne fie indeajuns pana la cina!

Tipul asta de mic dejun poate capata multe forme, arome si culori, spre exemplu poate fi si Shakshuka. Dar la fel de bine poate sa fie si naut! Deliciosul naut de la Sun Food ne scoate mereu din incurcatura atunci cand ne dorim o gustare rapida si satioasa!



Ingrediente:

1 conserva naut Sun Food
100 g spanac baby
2 catei usturoi
2 linguri ulei masline
1/2 lingurita chimion
1/2 lingurita boia dulce
1/2 lingurita sumac
2 oua intregi
sare
piper
cimbrisor proaspat
busuioc mov uscat (optional)



Intr-o tigaie mica incingeti uleiul de masline, adaugati usturoiul tocat marunt, chimionul si sumacul, lasati aromele sa se intrepatrunda.



Desfaceti conserva de naut, scurgeti nautul bine si adaugati-l in tigaie.



Presarati boiaua dulce si caliti bine nautul pana ce capata o culoare usor roscata.



Puneti spanacul deasupra,



amestecati usor, puneti pe tigaie un capac si lasati asa 2-3 minute pana ce spanacul se inmoaie.



Condimentati cu sare si piper. Cu ajutorul unei linguri faceti doua gropite in amestecul de naut si spanac



Spargeti primul ou si asezati-l cu grija in prima gropita



Puneti-l si pe cel de-al doilea in acelasi mod



Puneti din nou capacul peste tigaita si lasati ouale sa se gateasca la foc mic, pana ce se incheaga si devin ferme, avand grija sa lasati galbenusul inca moale.



Luati tigaita de pe foc, condimentati din nou totul cu sare si

piper, iar pe deasupra presarati busuioc mov uscat pentru o culoare aparte



Decorati, daca doriti, cu frunzulite si flori proaspete de cimbrisor



Seviti alaturi de felii de paine prajita



Daca incepeti ziua cu un astfel de mic dejun, sigur o sa va mearga bine toata ziua! ☐



Enjoy!

