Hranjivi sendvič za doručak

Sastojci

- 4 kriške integralni kruh
- 2 jaje
- 4 kriške goveđa slanina
- 1 luk
- 1 zelena paprika
- 2 kriške sir
- 1 žlica ulje

Upute

1. Zagrijte malo ulja u tavi na srednjoj vatri i dodajte polovicu nasjeckanog luka, zelenu papriku i nasjeckanu goveđu slaninu. Pirjajte nekoliko minuta dok sastojci ne postanu lagano hrskavi i mirisni.

2. U zasebnoj zdjeli umutite jaja dok ne postanu glatka i pahuljasta. Polovicu smjese prelijte u tavu preko kuhanih sastojaka i ravnomjerno je rasporedite.

3. Nakon što jaje počne stezati, stavite jednu krišku kruha direktno na vrh. Lagano pritisnite da se zalijepi za sloj jaja.

4. Pažljivo okrenite cijeli sendvič tako da kruh bude na dnu. Dodajte krišku sira na vrh i prekrijte drugom kriškom kruha, a zatim ponovno okrenite da se ispeče i druga strana.

5. Ponovite postupak s preostalim sastojcima kako biste napravili još jedan sendvič. Poslužite toplo dok je sir još rastopljen i ljepljiv.

10 Min

2

Ugljikohidrati	28.86 g
energija	496.75 kcal
Masti	30.51 g
Proteini	26.38 g