

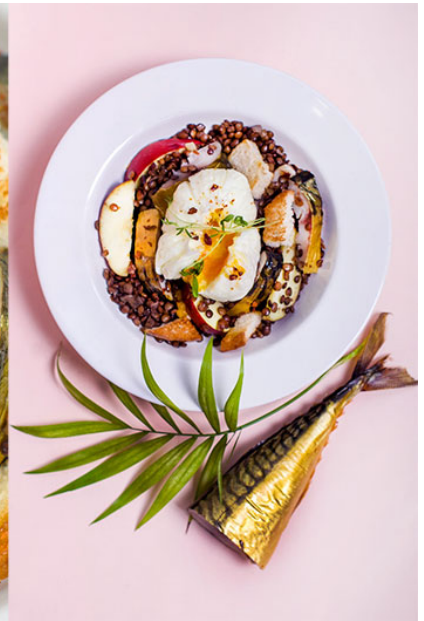


Silvia Bronerzkaya Food Blog



САЛАТ ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ С КОПЧЕНОЙ СКУМБРИЕЙ И ЯЙЦОМ ПАШОТ

Люблю когда салат больше, чем закуска!



Понадобится:

копченая скумбрия - филе
зеленая чечевица - 200 граммов
кисло-сладкое яблоко - 1 штука
яйца - 4 штуки
лук - 1/2
белый хлеб - 2 ломтика
оливковое масло - 2 столовые ложки
соль и перец по вкусу
микрозелень для подачи

Приготовление:

Чечевицу тщательно промой. Лук измельчи и обжарь в сотейнике на оливковом масле. Добавь чечевицу и залей

водой так, чтобы она полностью накрыла ее. Посоли, доведи до кипения и вари на медленном огне 20-30 минут. Яблоки помой и нарежь дольками. Хлеб нарежь кубиками и обжарь на сухой сковороде.



Сделай яйцо пашот. Для этого закипяти воду в кастрюльке. Пищевую пленку смажь с обеих сторон растительным маслом, положи на стакан, сделай углубление. Разбей по два яйца на порция и посоли. Плотнo завяжи мешочек из пленки с яйцом и вари 6-7 минут в кипящей воде.



Скумбрию очисти от костей и нарежь ломтиками. Готовую остывшую чечевицу смешай с яблоками, хлебом и рыбой. Полей оливковым маслом и перемешай. Разложи на порционные тарелки, выложи яйцо пашот и микрозелень.



sifood.com.ua - Салат из чечевицы с копченой скумбрией и яйцом пашот