

UZENÝ LOSOS NA SNÍDANI

Únor - Pokračujete v lednovém trendu péče o zdraví?! Doufáme, že ano, protože o své zdraví bychom neměli pečovat jen kvůli nějakému novoročnímu předsevzetí. Máme pro vás další velmi jednoduchý a také zdravý recept. Tentokrát pro změnu na zdravou snídani z uzeného lososa. Tento recept zvládne opravdu každý! Tak jdeme na to!

Na 2 porce potřebujete: 4 vejce, lžíce másla, 100 ml mléka/ smetany, 50 g uzeného lososa, sůl, pepř+ toasty/ chléb/ rohlíky

Vejce, mléko/ smetanu, sůl a pepř rozmíchejte v míse metlou. Na pánvi nechte rozehtát máslo (pozor ať nedojde k přepálení!) a směs na ni nalijte.

Párkrát promíchejte stejně jako klasická máchaná vejíčka. Nakonec vmíchejte nasekaného uzeného lososa a směs podávejte na topinkách nebo jiném pečivu. K chuti přijde jakákoliv studená zelenina jako obloha - rajče, okurka, cokoliv, co máte rádi!

Dobrou chuť přeje Rybárna Kinský!

