



ЯЙЦА БЕНЕДИКТ

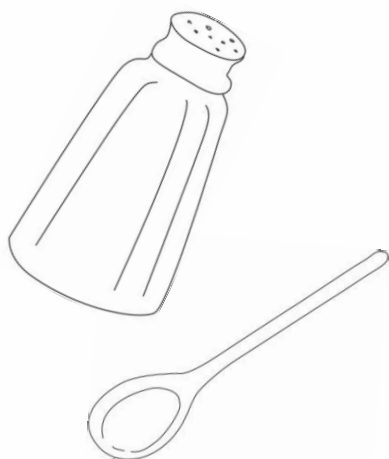


6 броя

СЪСТАВКИ

3 Английски мъфини
1 порция Сос холандез
1 узряло авокадо
1 малко манго
1 с. л. сок и кора от лайм
2 с. л. нарязан осолен див лук
прясно смян черен пипер
френска люта чушка от Еспелет
6 яйца
2 с. л. бял винен оцет
масло
6 парченца шунка Serrano

АЛЕРГЕНИТЕ СА ОТБЕЛЯЗАНИ С
УДЕБЕЛЕН ШРИФТ



НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ

Обелете мангото и авокадото, нарежете месестата им част. Смесете авокадото, мангото и дивия лук в малка купа. Подправете със сока и кората от лайм, сол, черен пипер и стрита френска люта чушка от Еспелет.

Изберете настройка на фурната „поддържане топло“. Разрежете наполовина английските мъфини и ги препечете в тенджерата с дълга дръжка с незалепащо покритие или тостер. След това намажете препечените страни с масло.

Разтопете малко масло в тенджерата с дълга дръжка и запържете леко шунката, след което я поставете върху мъфините и гарнирайте със супена лъжица от сместа авокадо – манго.

Поширани яйца: Загрейте до кипване около 2 литра вода и оцет, намалете температурата, докато не почне да къкри. Счупете всяко яйце в отделна чаша. Разбъркайте водата с лъжица, докато не се получи завихряне, което ще задържи белтъка по-стегнат и той ще покрие по-бързо жълтъка. Бързо поставете яйцата в кипящата вода. С лъжица покрийте жълтъците с белтъците. Варете ги около четири минути и ги извадете с перфориран черпак.

Оставете да се отцедят върху кухненска хартия. Поставете пошираните яйца върху пригответените мъфини, гарнирайте с лъжица сос холандез и поръсете със стрита френска люта чушка от Еспелет. Останалия сос холандез сервирайте в сосиера.