

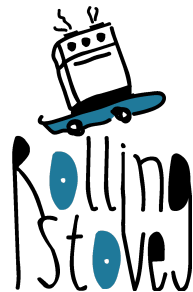


ότι χρειάζεται να γνωρίζετε γύρω από παρασκευές αυγών



μαθαίνουμε να κάνουμε παρέα αυγά με διαφορετικές τεχνικές
#eggs #breakfast #healthy #protein #poached #fried

Υλικά: για τα αυγά ποσέ	Εκτέλεση
2 αυγά αλάτι 2 κουτ. σούπας ξύδι	<ol style="list-style-type: none">1. Προθερμαίνουμε το νερό σε μια κατσαρόλα μέχρι να φτάσει τους 85οC.2. Προσθέτουμε αλάτι και το ξύδι3. Ανακατεύουμε με ένα σύρμα ζαχαροπλαστικής ώστε να λιώσει καλά το αλάτι.4. Σπάμε τα αυγά και τα ρίχνουμε μέσα σε ένα μικρό μπολάκι ή κούπα5. Ενώ τώρα το νερό κοχλάζει (προσοχή δεν βράζει πολύ δυνατά, είμαστε πάντα γύρω στους 85 με 90ο) δημιουργούμε με το σύρμα ζαχαροπλαστικής έναν κυκλώνα στην κατσαρόλα και βάζουμε μέσα το αυγό6. Αφήνουμε να γυρίσει ώστε να καλυφθεί ο κρόκος από το ασπράδι.7. Μαγειρεύουμε για 3λ8. Με μια τρυπητή σπάτουλα αφαιρούμε το αυγό από το νερό και το στραγγίζουμε.9. Σερβίρουμε συνήθως πάνω σε φρυγανισμένο ψωμί
για τα βραστά αυγά	Τα βραστά αυγά διαχωρίζονται σε μελάτα, μέτρια και σφιχτά Οι αντίστοιχοι χρόνοι βρασμού, είναι 3λ, 6λ και 9λ . Ενώ μιλάμε πάντα για το χρόνο από τη στιγμή που θα βράσει το νερό.



για τα oeuf au plat

**1 αυγό
αλάτι, πιπέρι
λίγο βούτυρο**

1. Παίρνουμε ένα πυρίμαχο σκεύος ή μπολάκι μιας χρήσης που μπορεί να μπει στο φούρνο και το αλείφουμε με βούτυρο
2. Σπάμε μέσα στο μπολ αυτό το αυγό και ρίχνουμε αλάτι και πιπέρι
3. Ψήνουμε στους 180 για περίπου 8λ

για τον καγιανά

**½ κολοκύθι σε κύβους
½ κρεμμύδι ψιλοκομμένο
4-5 ντοματίνια κομμένα στη μέση
2 κουτ σούπας ελαιόλαδο
2 αυγά
1 κουτ σούπας πελτέ ντομάτας
15g βούτυρο
20g κρέμα γάλακτος
λίγη τριμμένη φέτα για το γαρνίρισμα**

1. Ζεσταίνουμε σε ένα κατσαρολάκι το ελαιόλαδο
2. ρίχνουμε μέσα το κολοκύθι και το κρεμμύδι και τσιγαρίζουμε για 3-4λ. σε μέτρια φωτιά
3. Σπάμε παράλληλα τα αυγά σε ένα μπολάκι και ανακατεύουμε με ένα σύρμα ζαχαροπλαστικής
4. Ρίχνουμε τα αυγά και τον πελτέ της ντομάτας
5. ανακατεύουμε με μια σπάτουλα συνεχώς πάνω στη φωτιά ώστε να μαγειρευτεί το αυγό θέλει περίπου 3λ.
6. Μόλις είναι έτοιμο το αυγό και σχετικά κρεμώδες
7. σταματάμε το μαγείρεμα με το βούτυρο και την κρέμα γάλακτος
8. ανακατεύουμε και προσθέτουμε τα ντοματίνια
9. αδειάζουμε σε ένα μπολ και γαρνίρουμε με τη φέτα

