

Тостирани лепчиња со авокадо

Ова тешко и дека може да се нарече рецепт. Овде само ќе се обидам да ви дадам идеја за едноставен, полн со протеини и здрав појадок. Авокадото е одличен извор на витамини Ц, Е, К и Б-6, како и рибофлавин, ниацин, фолати, магнезиум и калиум. Исто така е богато со масти и тоа мононезаситени, но и тие треба да ги конзумираме во умерени количини.

За подготовка на овој оброк може да одберете најразличен леб. Бел, црн, интегрален но мене најмногу ми се допаѓа оној со семки. Авокадото пак, треба да биде зрело и може на лебот да се стави пасирано или сечено на парчиња. Во двата случаи е вкусно и покрај различната конзистенција. Јајцата во зависност од вашите желби можат да бидат пржени (кајгана и на око), варени и поширани. Солта е неизоставен дел на секое јадење, а овде ќе ја додадеме за да го истакнеме вкусот на авокадото. И додатоките може да ги одберете по желба: буковска пипер, омилениот сос, чили, тостирани семки, магнонос, коријандер... можностите се бескрајни.

Начините за подготовка се многу, но ова е мојот омилен.

Потребни состојки:

- 2 парчиња леб
- 1 авокадо
- 2 јајца
- 4 парчиња сланина
- сол
- црн бибер

- буковска пипер

Начин на подготовка:

Лепчињата потпечете ги од двете страни додека не станат крцкави и добијат златно жолта боја. Преполовете го авокадото по должина, извадете ја семката и со лажица извадете ја смесата. Ставете ја во чинија, додадете малку сол и црн бибер и убаво испасирајте со виљушка. Јајцата и сланината испржете ги оддвоено. Врз лепчињата додадете го авокадото, врз него ставете го јајцето и сланината. Додадете буковска пипер.

За 10 минути имате здрав и вкусен појадок за двајца.