

Hrskavi sendvič s jajima i slasnim pestom

Jaja su odavno prestala igrati samo sporednu ulogu u svakodnevnoj prehrani. Kao jedna od najzdravijih namirnica uopće, jaje je postalo zvijezda svake kuhinje! Svaki restoran koji prati trendove imaće savršeno spravljeno jaje na svome brunch meniju. Priprema jaja dosegla je savršenstvo, a pravila za idealno prženo, kuhano ili poširano jaje dosežu znanstvene razmjere

Jedno jaje ima samo 75 kalorija i čak 7 grama proteina. Što znači da ćete nakon vrlo malog kalorijskog unosa imati zadovoljavajući osjećaj sitosti. Upravo zato jaje je vrlo često neizostavan dio doručka ili ranog ručka. Izvor je vitamina i minerala, a unatoč tome što je i izvor kolesterola, znanstvenici su nam dali zeleno svjetlo za svakodnevnu konzumaciju jaja uz raznoliku dnevnu prehranu.

Danas je na meniju sendvič sa salatama od jaja i pestom od kelja. Za pripremu trebate 15 minuta a rezultat je bogati, ukusni, hrskavi sendvič pun proteina i vitamina. U pripremi pesta kelj možete zamijeniti rikulom, a krem kozji sir kravljim.

Sendvič sa salatama od jaja i pestom od kelja

Sastojci za salatu od jaja:

- 4 jaja
- 1 žlica kapara
- 2 usoljena fileta inćuna, sitno sjeckana
- 2 stabljike celera, narezane na tanke ploškice
- 1 žličica sjeckanog svježeg kopra
- 1 žlice majoneze
- sok polovice limete (ili limuna)
- sol i papar

Sastojci za pesto:

- 4-5 listova kelja
- 3 žlice oraha
- 1 žlica krem kozjeg sira

- 1 žlica maslinovog ulja
- sol i papar

Ostalo:

- 2 šnite raženog kruha
- ½ avokada, narezanog na ploške
- 2 rotkvice, narezane na tanke ploškice
- 1 žlica majoneze + 1 žličica harisse
- nekoliko listova potočarke

Priprema: jaja kuhajte 8 minuta u proključaloj vodi, kuhana jaja prebacite u posudu s ledenom vodom kako biste zaustavili kuhanje. Jaja ogulite i narežite na kockice veličine ½ cm. Prebacite u zdjelu u kojoj ćete raditi salatu. Jajima dodajte kapare, incune, stabljike celera, kopar i majonezu. Promiješajte da se svi sastojci povežu. Začinite sokom limete, solju i paprom (pazite na količinu soli jer su kapare i incuni slani!). Za pesto ubacite sve sastojke u električnu sjeckalicu i miksajte dok pesto ne postane kremast.

Složite sendvič: jednu šnitru kruha namažite pestom u debljem sloju, na pesto stavite dosta salate od jaja, zatim rotkvicu, avokado i na kraju potočarku. Drugu šnitru kruha premažite smjesom majoneze i harisse (ili samo majonezom), poklopite sendvič i uživajte u zdravom i prefinom obroku!

Adriana Juriša

Posjetite: weareatlove.com