



Kanapka z pastą z awokado i sadzonym jajkiem

Autor: najlepszewkuchni.pl

Awokado to źródło cennych witamin i zdrowych tłuszczów. Jest idealnym dodatkiem do śniadań. Pomaga również utrzymać zdrową i szczupłą sylwetkę.

Przygotowanie

Krok 1

Awokado przekrawamy na pół wzdłuż. Wyjmujemy pestkę i wydrążamy środek łyżeczką. Jeśli skóra łatwo odchodzi, możemy od razu zdjąć skórę z awokado.

Krok 2

Awokado wkładamy do miski i rozgniatamy widelcem. Dodajemy do niego przyprawę, starty czosnek oraz sok z połowy limonki. Wszystko dokładnie mieszamy.

Krok 3

Jajko rozbijamy do szklanki. Możemy przyprawić solą według uznania.

Krok 4

Rozgrzewamy masło na patelni i dodajemy jajko. Smażymy pod przykryciem 1-2 minut (w zależności od tego jak mocno ścięte jajko lubimy). Na kanapkę dodajemy przygotowaną pastę z awokado. Na wierzch kładziemy usmażone jajko. Serwujemy z pokrojonym w ćwiartki pomidorkiem koktajlowym. Całość możemy opruszyć świeżo zmielonym pieprzem i dodać natkę pietruszki.

Danie: **Śniadanie,**

Osób: **1**

Czas: **Do 15 min**

Poziom trudności: **Łatwe**

Składniki:

- 1 dojrzałe awokado
- 1 ząbek czosnku
- ½ limonki
- 1 jajko
- pół łyżki masła
- 1 pomidorek koktajlowy
- ¼ łyżeczki pieprzu
- ¼ łyżeczki soli
- ¼ łyżeczki ostrej papryki w proszku
- ulubione pieczywo
- kilka listków natki pietruszki do dekoracji