




Jajka po turecku na śniadanie z wolnowaru

To tureckie danie śniadaniowe lub brunchowe urozmaici twoje przepisy na zapiekane jajka i zapewni ci niskokaloryczne i bogate w witaminę C śniadanie.

 Czas na High: 0-

 Ilość porcji: 3-5

 Czas na Low: 5-6H

 Czas przygotowania: 10

Składniki

- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 2 cebule, drobno pokrojone
- 1 czerwona papryka, wydrążona i drobno pokrojona
- 1 małe czerwone chili, drobno pokrojone
- 8 pomidorków koktajlowych
- 1 kromka chleba na zakwasie pokrojona w kostkę
- 4 jajka
- 2 łyżki odtłuszczonego mleka
- mały pęczek pietruszki, drobno posiekany
- 4 łyżki jogurtu naturalnego, do podania
-



Wykonanie:

Naoliwić wnętrze małego wolnowaru i w razie potrzeby podgrzać. Rozgrzać pozostały olej na patelni o grubym dnie. Dodać cebulę, paprykę i chili. Gotować, aż cebula zmięknie. Przełożyć do wolnowaru, dodać pomidorki koktajlowe i chleb, a następnie wszystko wymieszać. Przyprawić.

Ubij jajka z mlekiem i natką pietruszki, a następnie zalej nimi wierzch, upewniając się, że wszystkie pozostałe składniki są przykryte. Gotuj przez 5-6 godzin na low. Podawać z jogurtem.