Śniadanie - wszystkiego po trochu

Dodano: 2000-01-01 00:00:00
Język: Polski
Odwiedzono: 3074 razy.

Skoro na śniadanie zaplanowane są parówki - wędlina średnio wartościowa to należy je wzbogacić o inne białka i potas, dodając gotowaną fasolę i marynowaną cebulkę lub korniszony.

Po wydrążeniu bułeczki należy posmarować ją pastą pieczarkową (przygotowaną poprzedniego dnia: zmiksowane pieczarki i masło z solą, pieprzem i bazylią. Masę tę należy póź niej "poddusić " przez parę minut na patelni, aby płyn nieco odparował.

Dla dziecka można dodać jajko, dla dorosłych zeszkloną posiekaną cebulkę. Na koniec, na jak najmniejszym ogniu rozpuszczamy ok. 2-3 dag świeżych drożdży, a kiedy się rozpuszczą - należy wbić jedno lub dwa białka lub 4 jajka przepiórcze. Dodać sól i pieprz do smaku i mieszać , czekając aż stężeje.

Wyrób ten, tzw. fałszywy móżdżek, zawiera bogactwo selenu - pierwiastka odmładzającego. Można jadać go do kanapek na zimno i na gorąco.

Ponadto na śniadanie można podać pastę serową z warzynami zielonymi oraz jajeczną z kukurydzą, posiekanymi kiełkami i siewkami.