

Jajka sadzone na cukinii



Mimo tego, że cukinia w towarzystwie jajek jest już na blogu, ten przepis to coś zupełnie innego. Powiem Wam szczerze, że czasem śniadanie w takiej formie zjadam kilka razy w tygodniu i dlatego właśnie zdecydowałam się na publikację tego przepisu. Mam nadzieję, że zasmakuje i Wam. Szczególnie teraz, kiedy w końcu w sklepach pojawiła się nasza piękna polska cukinia - cieszcie się nią i smakujcie ją od rana :)!

Przepis na pyszne i zdrowe śniadanie

Składniki

- 3 ekologiczne jaja
- 1 łyżka oleju kokosowego [Gdzie kupić?](#)
- ok. 1/2 średniej cukinii
- sól, pieprz i suszony czosnek do smaku
- dowolne świeże warzywa, polecam surowe szparagi, zieloną cebulkę lub sałatę, np. roszponkę

Przygotowanie

1. Cukinię dokładnie myjemy pod bieżącą wodą, osuszamy i kroimy w niezbyt grube plastry. Następnie pokrojoną cukinię posypujemy z obu stron zaproponowanymi przyprawami.
2. Olej kokosowy roztapiamy na patelni i na rozgrzany tłuszcz kładziemy plastry cukinii. Smażymy aż cukinia będzie rumiana, po czym przekładamy ją i smażymy z drugiej strony.
3. Następnie na patelnię z cukinią wbijamy jajka i smażymy na średnim ogniu do momentu ścięcia się białek. Jajka dodatkowo przyprawiamy solą i pieprzem.
4. Zjadamy z dowolnymi świeżymi warzywami wedle uznania.

Smacznego!

Dzisiejsze śniadanie to duży i zdrowy zastrzyk energii

- Jajka bardzo dobrze wpływają na przyspieszenie metabolizmu.
- Olej kokosowy dodaje energii, ma pozytywny wpływ na przemianę materii i przyswajanie witamin, w tym znajdujących się w cukinii witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, czyli witaminy A i K.
- Cukinia to lekkostrawne warzywo, odkwaszające nasz organizm!