

Αυγά μέσα σε ντομάτα, πορτοκάλι και ψωμί



Το πρωινό είναι από τα πιο σημαντικά γεύματα της ημέρας. Θα πρέπει να φροντίσεις πολύ να τρως κάθε πρωί πλήρες και γευστικό πρωινό καθώς είναι ένα γεύμα αναντικατάστατο. Εγώ θα σου βρω τον τέλειο τρόπο για να φας το πρωινό σου αυγουλάκι με τον πιο ιδιαίτερο και γευστικό τρόπο. Πάμε να μάθουμε πως.

Υλικά:

6 αυγά ΑΥΓΟΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ

2 ψωμάκια

αλάτι Ιμαλαίων Saltic

πιπέρι ΜΠΑΧΑΡ

γάλα

2 ντομάτες

ελαιολαδο ARISTON

1 πορτοκάλι

Εκτέλεση:

Παίρνεις ένα ψωμάκι και κόβεις λίγο από πάνω, σαν καπάκι. Αδειάζεις την ψίχα και βάζεις μέσα λίγο λάδι. Σπας μέσα ένα αυγό και από πάνω ρίχνεις αλάτι και πιπέρι. Με τον ίδιο τρόπο κόβεις το καπάκι της ντομάτας και την αδειάζεις. Σπας το αυγό μέσα και ρίχνεις αλάτι και πιπέρι. Στίβεις ένα πορτοκάλι, και κρατάς τις κούπες. Ρίχνεις εκεί το αυγό και από πάνω πάλι αλάτι και πιπέρι.

Ψήνεις για 15 λεπτά στους 180 βαθμούς

TIP: Ρίχνεις πρώτα τον κρόκο και μετά το ασπράδι γιατί μπορεί να είναι πολύ και να ξεχειλίσει.



Ομελέτα με Μανιτάρια

Η ομελέτα είναι μια εξάισια επιλογή συνταγής αν θέλεις να φτιάξεις κάτι γρήγορο εύκολο και γευστικό. Σήμερα θα σας δείξουμε μια ομελέτα με μανιτάρια. Η ομελέτα μην ξεχνάς όμως πως είναι ένα ιδανικό φαγητό για να βάλουμε πράγματα που έχουν περισσέψει. Αν δεν έχεις μανιτάρια και έχεις κάτι άλλο μην διστάσεις να το προσθέσεις.

ΥΛΙΚΑ:

- 2 αυγά
- 50 γρ. κομμάτι κασέρι
- 1 πιπεριά
- 100 γρ. μανιτάρια
- 1 κουταλάκι Βούτυρο
- 1 κουταλάκι Σόγια σος



ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζουμε το βούτυρο να λιώσει στο τηγάνι και παράλληλα κόβουμε τα μανιτάρια αλλά και την πιπεριά. Τα ρίχνουμε όλα στο τηγάνι και τα αφήνουμε λίγο να τσιγαριστούν. Προσθέτεις λίγο σόγια σος. Ανακατεύεις λίγο ακόμη. Μετά σπας τα αυγά, τα χτυπάς και αφαιρείς τα μανιτάρια και τις πιπεριές από το τηγάνι. Βάζεις και πάλι λίγο ακόμη βούτυρο. Περιμένεις λίγο να κάψει και ρίχνεις μέσα την ομελέτα. Την αφήνεις να ψηθεί. Μόλις είναι έτοιμη ρίχνεις μέσα της και το υπόλοιπο μείγμα και τρίβεις λίγο τυρί , διπλώνεις και έτοιμη! Η νόστιμη ομελέτα με μανιτάρια!

Καλή επιτυχία!





[Κροκ Μεσιέ & Κροκ Μαντάμ](#)

Το κροκ μεσιέ είναι ένα είδος σάντουιτς και είναι γαλλική συνταγή. Είναι ένα αρκετά κλασικό

σνακ που μπορείς να βρεις σε ένα οποιοδήποτε bistro του Παρισιού. Ουσιαστικά είναι ένα σάντουιτς με μπεσαμέλ και αυτό το κάνει πάρα πολύ νόστιμο. Το όνομά του όπως έχει καταλάβει προκύπτει από τις λέξεις *croquer* (τραγανίζω) και *monsieur* (κύριος). Θα μπορούσε να αποδοθεί στα ελληνικά ως *τραγανός κύριος*. Αυτός ο τραγανός κύριος μαζί με την τραγανή κυρία, την κροκμαντάμ θα μπορέσουν να αποτελέσουν μια υπέροχη επιλογή για σένα.

Η διαφορά της τραγανής κυρίας από τον τραγανό κύριο είναι το αυγό που προστίθεται στο τέλος. Τηγανιτό ή ποσέ.

ΥΛΙΚΑ

Κροκ Μεσιέ & Μαντάμ

4 φέτες ψωμί για τوست ή σπιτικό ψωμί για σάντουιτς

4 φέτες καπνιστή γαλοπούλα

4 φέτες κασέρι

2 κουταλάκια μουστάρδα Ντιζόν

2 κουταλιές αλεύρι Αφοί Κεραμάρη MANNA

1 ποτήρι γάλα

2 κουταλιές βούτυρο

αλάτι-πιπέρι

μοσχοκάρυδο (προαιρετικά)

1 αβγό (προαιρετικά)



ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζουμε το γάλα στη φωτιά. Σε ένα κατσαρολάκι βάζουμε σε μέτρια προς δυνατή φωτιά το βούτυρο. Στο μεσοδιάστημα ετοιμάζουμε τα σάντουιτς μας και κόβουμε στα δύο τα ψωμιά. Βάζουμε

μουστάρδα ντιζόν στην κάθε πλευρά. Βάζουμε φλοίδες τυρί και ζαμπόν. Κλείνουμε το σάντουιτς και το περνάμε από το τηγάκι. Όταν εξατμιστεί το νερό από το βούτυρο βάζουμε 2 κουταλιές αλεύρι για να καβουρδιστεί. Προαιρετικά βάζουμε και λίγο μοσχοκάρυδο. Επίσης προσθέτουμε και αλάτι. Βάζουμε μπρος και το άλλο μάτι. Βάζουμε λάδι σε ένα σκεύος -και αφού ετοιμαστεί η μπεσαμέλ- περνάμε τα σάντουιτς από το τηγάκι μέχρι να κάνει μια ελαφριά κρούστα. Βγάζουμε τα σάντουιτς, τα βάζουμε σε ένα ταψί και προσθέτουμε από πάνω την μπεσαμέλ. Το βάζουμε στο γκριλ για 10 λεπτά. Για να κάνεις το κροκ μεσιέ , ματντάμ απλά προσθέτεις ένα τηγανιτό ή ποσέ αυγό.







