

# ГРЕЧКА С ВЯЛЕНЫМИ ТОМАТАМИ И ЯЙЦОМ ПАШОТ


## Ингредиенты:

гречка, яйцо, зелень, вяленые томаты, соевый соус, брокколи, уксус.

 20 минут

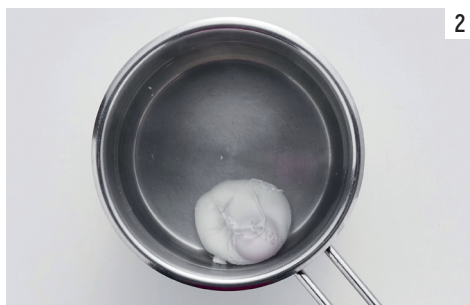
 135 ккал; БЖУ 7/3/19 (на 100 г)

 550 г (все блюдо)

 Предварительно разморозьте брокколи



Залейте гречку на 1,5 см выше уровня крупы, доведите до кипения, посолите и варите 15 минут на среднем нагреве. Томаты нарежьте соломкой, брокколи разделите на мелкие соцветия, порубите зелень. За 7 минут до готовности гречки, добавьте в кастрюлю брокколи.



Сварите яйцо пашот или яйцо всмятку (отваривайте 3-5 минут после закипания). Для яйца-пашот: разбейте яйцо в маленькую миску и вскипятите воду в сотейнике. Влейте в сотейник уксус, уменьшите огонь до среднего - вода в сотейнике не должна бурлить, сделайте вращательным движением вилки (ложки) воронку в воде, когда воронка начнет исчезать, аккуратно влейте в центр кастрюли яйцо. Оно должно не растечься, а собраться в комочек. Варите яйцо 2-3 минуты, аккуратно достаньте яйцо шумовкой и переложите в миску с прохладной водой. Таким же способом сварите второе яйцо.



Перед подачей добавьте к гречке и брокколи вяленые томаты и соевый соус, перемешайте. Подавайте гречку с яйцом и рубленой зеленью.

**!** Количество соли, перца, сахара, специй, соусов, заправок и острых ингредиентов регулируйте по вкусу