

Jajko w koszulce podane na kurkach z główkami szparagów i płatkami cukinii z ziołami

16 września 2012 21:00

Przepis Basi Ritz



Jajko w koszulce podane na kurkach z główkami szparagów i płatkami cukinii z ziołami

Jajko w koszulce podane na kurkach z główkami szparagów i płatkami cukinii z ziołami

Składniki:

	garść pomidorków koktajlowych	Sól
1 jajko	Świeże zioła: tymianek, pietruszka, koperek	Oliwa z oliwek
Kurki (spora garść)		Kostki lodu
kilka szparagów	Chili- odrobina	
1 cukinia baby	Ząbek czosnku	
	Ocet	

Przygotowanie:

Na patelni rozgrzewamy oliwę, wrzucamy na nią rozgnieciony ząbek czosnku, oczyszczone kurki, drobno posiekane pomidorki, odrobinę chili i zioła. Wszystko doprawiamy solą i pieprzem i podsmażamy. Na koniec dodajemy główki szparagów i pokrojoną w płatki cukinię baby.

Całość podsmażamy kilka minut.

Do garnka wlewamy 1,5 l wody i doprowadzamy do wrzenia. Następnie dodajemy do niej 3 łyżki soli, 3 łyżki octu, mieszamy i zmniejszamy temperaturę do 90°C. Jajko wbijamy do filiżanki uważając, żeby żółtko się nie rozlało. Trzepaczką robimy w wodzie wir i w sam jego środek delikatnie wlewamy jajko. Gotujemy ok. 2 minuty. Następnie łyżką cedzakową wyciągamy jajko i wkładamy je do wody z lodem. W ten sposób nie dopuścimy do stwardnienia żółtka.

Wyjmujemy warzywa z patelni i układamy je na talerzu. Kładziemy na nie jajko.