



ZIMOWY PORANEK

SKŁADNIKI:

Parówki w cieście:

- 1 opakowanie parówek z szynki Sokolów
- 2 łyżeczki suszonego oregano
- 1 jajko
- 120 ml chudego mleka
- 100 g mąki
- sól himalajska

Salatka:

- 1/2 długiego ogórka zielonego
- 2 duże garście mieszanki sałat
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 duża garść kiełków rzodkiewki
- 12 rzodkiewek
- 350 g pomidorów koktajlowych
- 4 łyżki prażonych solonych pestek słonecznika
- sól, świeżo mielony pieprz kolorowy

Sos:

- 5-6 łyżek sosu pomidorowego

PRZYGOTOWANIE:

1. Do wysokiego naczynia wbić jajko. Dodać mleko, mąkę oraz przyprawy, a następnie miksować, aż składniki się dobrze połączą (ciasto powinno mieć gęstą konsystencję). Parówki podzielić na kawałki, z których każdy będzie miał długość ok. 2 cm, po czym przekroić je wzdłuż na pół i wrzucić do naczynia z ciastem.
2. Na patelni rozgrzać olej i za pomocą łyżki wykladać zanurzone w cieście parówki. Smażyć na średnim ogniu z obu stron, aż placuszki ładnie się zarumienią (łącznie około 5 minut). Gotowe placuszki wyłożyć na ręcznik papierowy.

ZIMOWY PORANEK

3. Pomidorki koktajlowe pokroić na ćwiartki, a rzodkiewki w plasterki. 1/2 ogórka przekroić wzdłuż na pół, za pomocą łyżeczki wydrążyć miąższ, a następnie pokroić zwykłym lub falistym nożem dekoracyjnym w półplasterki.
4. Na talerze wyłożyć parówki w cieście oraz pozostałe składniki sałatki. Całość skropić oliwą z oliwek i doprawić do smaku solą oraz pieprzem. Sos pomidorowy podawać w osobnym naczyniu.