

Ztracené vejce na míchaném salátu

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 2

- Cherry rajčata 250 g
- Avokádo 1 ks
- Ocet 200 ml
- Vejce 2 ks
- Pepř, sůl 1 špetka
- Listový salát 5 ks
- Olivový olej 1 ks

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Salátové listy důkladně opereme a rozdělíme do dvou misek. Avokádo rozkrojíme a zbavíme pecky. K salátu v miskách přidáme cherry rajčátka rozkrojená na půlky a na plátky nakrájené avokádo. Zakapeme olivovým olejem, osolíme a přidáme čerstvě namletý barevný pepř.

Na přípravu ztracených vajec si připravíme hrnec s větším průměrem. Naplníme ho vodou a dáme vařit. Vejce vyklepneme do mističek nebo do hrníčku. Jakmile se na dně hrnce začnou tvořit bublinky a voda se začne pomalu vařit, vlijeme do ní připravený ocet.

Vodu v hrnci roztočíme, aby vznikl vír, do jeho středu postupně vlijeme vajíčka. Vír v hrnci se postará o to, aby se bílek obalil kolem žloutku. Necháme vařit asi 3 minuty (žloutek musí zůstat tekutý).

Přejdeme k servírování. Na každý salát položíme jedno vejce a ztracená vejce na listovém salátu ihned podáváme.