



Rák hús és tojás tányér

Ingredients

- Fekete Bors 1.00 csipet
- Bébi Spenót 20.00 gramm
- Túró 1.00 csésze
- Kóser Só 1.00 csipet
- Avokádó 1.00 Mértékegység
- Tojás 2.00 nagy
- Olívaolaj 1.00 evőkanál
- Piros Chili Pehely 1.00 teáskanál
- Rák Hús 170.00 gramm
- Majonéz, Könnyű 1.00 csésze

Preparation

1. Helyezze a tojásokat forrásban lévő vízbe, és forralja 4-8 percig.
2. Ha megfőtt, mozgassa a tojásokat jéghideg vízbe 1-2 percig.
3. Hámozza meg a tojásokat, és tegye egy hosszú tányérra a rákhússal, avokádóval, túróval, majonézzel és spenóttal.
4. Enyhén csepegtessen olívaolajat a spenóra, és ízesítse sóval és borssal. Az avokádóra szórhat néhány chilis pelyhet is.