





Jajecznica na boczku - śniadanie białkowo-tłuszczowe

 Barbara Strużyna

Polecane na: [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 15 min

 1 porcja

Składniki:

jaja - 2-3 szt.

boczek - 3 plastry ok. - 70 g

cebulka ze szczypiorem - 2 szt.

sól - - do smaku

Dodatkowo sałatka: -

sałata dowolna - liście - 2-3 szt.

rzodkiewka - 2 szt.

ogórek - 6 plaster

papryka - - trochę

oliwa - 1 łyżeczka

ocet balsamiczny - 1 łyżeczka

inne ulubione warzywa -

Sposób przygotowania:

KROK 1: Przygotowujemy sałatkę wg własnego życzenia. Cebulkę ze szczypiorkiem siekamy, trochę zielonej części zostawiamy do posypania gotowej jajecznicy.

KROK 2: Kroimy boczek w drobną kostkę i wykładamy na suchą patelnię, podgrzewamy do lekkiego wytopienia tłuszczu. Gdy boczek nam się trochę podsmaży dodajemy szczypiorek i chwilę dusimy. Następnie wbijamy jaja, solimy (i/lub pieprzymy, paprykujemy) i powoli mieszamy, najpierw ścinamy białko, a chwilę potem żółtka.

KROK 3: Jajecznicę wykładamy obok sałatki posypujemy szczypiorkiem, sałatę polewamy oliwą i octem balsamicznym.

Smacznego!