




Kanapka jajeczna

 Dorota Duszak

Polecane na: [przystawki i przekąski](#), [śniadanie](#), [zapiekanki](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 15 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

jajko - 1 szt.

chleb gryczany na zakwasie - 3
kawalek

sezam bio - 1 łyżka

czosnek - 1 ząbek

majeranek - 1/2 łyżeczka

pieprz - 1 szczypta

kurkuma - 1 szczypta

sól - 1 szczypta

cytryna - sok - 2 kilka kropel

oregano - 1 szczypta

oliwa z oliwek bio - 2 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Do głębokiego talerza wbij jajko, dodaj kurkumę, roztrzep.

KROK 2: Dodaj sezamu, wymieszaj.

KROK 3: Dodaj majeranek, oregano, przeciśnięty przez praskę czosnek, pieprz - wymieszaj.

KROK 4: Dodaj szczyptę soli i wymieszaj.

KROK 5: Wciśnij kilka kropli soku z cytryny i wymieszaj.

KROK 6: W powstałej masie jajecznej zanurz obie strony kromki chleba i układaj na rozgrzanej patelni z tłuszczem.

KROK 7: Smaż obustronnie do lekkiego zrumienienia. Smacznego.