Śniadanie białkowo-tłuszczowe

Barbara Strużyna

Polecane na: **śniadanie**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

10 min

2 porcje

Składniki:

- boczek pancetta cieniutkie plasterki - 6 - 7 plaster
- jaja - 3 szt.
- pomidor - 1 szt.
- szczypiorek - 1/3 pęk
- sól - do smaku
- pieprz - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Na suchej patelni wykładamy plastry. Możemy wykorzystać inny boczek ale wtedy trochę dłużej trzeba go podsmażać. Pancetta w plastrach jest bardzo cienka i wystarczy moment na jej ogrzanie.

KROK 2: Łopatką ściągamy boczek na brzeg patelni i kładziemy przekrojonego na pół pomidorka, wbijamy jaja, solimy i pieprzymy. Posypujemy szczypiorkiem. Przykrywamy szklaną pokrywką i ścinamy jajo do stopnia który lubimy na małym ogniu.

KROK 3: Jemy z kromką chleba, bułką keto lub zwykłym pieczywem , dodatkowo duża ilość świeżych warzyw i kiszone ogórki.
Smacznego!