Хотите оставить ваш отзыв или поделиться результатом? Напишите в наших группах:

Одноклассники: ok.ru/opencook **ВКонтакте: vk.com/opencook**

Деревенская яичница

25 сентября 2011 09:22 · https://open-cook.ru/recipes/derevenskaya-yaichnitsa



Деревенская яичница – это песня! Главное, быстро и питательно.

Ингредиенты на 4-х взрослых:



- 3-4 куриных яйца
- 2-3 средних моркови (или 4-5 маленьких)
- 4 сладких перца
- 4 средних помидора
- 2 средних луковицы
- 2 средних (или 4 маленьких) зубчика чеснока

Все наши овощи тщательно моем и чистим. Лук режем на толстые четвертинки колец, морковку тонкими кружочками и полу-кружочками (если морковь крупная),чеснок мелко рубим. Перец очищаем от семян, разрезаем вдоль на 4 части и режем тонкой соломкой. Помидоры режем на тонкие небольшие кусочки. Все это,* кроме помидор*, одновременно выкладываем на раскаленную сковороду с растительным маслом и обжариваем 5 минут на сильном огне:



Затем добавляем помидоры и жарим на среднем огне:



Пучок свежей петрушки мелко рубим или рвем руками:



Когда овощи станут мягкими, разбиваем яйца. Не перемешивая, протыкаем вилкой массу в нескольких местах, посыпаем петрушкой и накрываем крышкой до появления белой пленки над желтком:



К такой летней и сытной яичнице хорошо подойдет огурец, просто разрезанный вдоль на несколько частей. Приятного аппетита!



Комментарии: 3

Нямка # 14:02 3.10.2011

MMMMMMMMMMMMMMMMмммммммммммм! Нямка!

Владимир # 21:44 4.05.2012

Очень вкусно получается, только я желток с белком всбиваю, а перец, лук, томаты немножко припекаю, чтобы слегка пригорели. Просто, быстро и вкусно.

Анна Нечаева # 04:42 5.05.2012

Спасибо, Владимир! Надо будет так попробовать.