

Jak zrobić angielskie śniadanie?



Opis wskazówki

Angielskie śniadanie to tradycyjny posiłek serwowany na ciepło na Wyspach Brytyjskich. Kiedyś gościł codziennie w większości angielskich domów. Obecnie podawany na całym świecie, głównie w hotelach i pensjonatach. Brytyjskie śniadanie jest bardzo sycące i zapewnia odpowiednią ilość siły i energii na cały dzień.

Historia full english breakfast

Historia full english breakfast sięga aż do XIII wieku, kiedy w Anglii zaczęto traktować śniadanie jako najważniejszy posiłek dnia. Dlatego musiało być bardzo bogate i pożywne.

Co składa się na angielskie śniadanie?

Obowiązkowo muszą się na nim pojawić bekon, jajka sadzone, kiełbaski, fasola w sosie pomidorowym oraz tosty. Często urozmaica się je dodatkami, np. grzybami czy pomidorami. Popularnym dodatkiem do angielskiego śniadania jest szklanka herbaty lub świeżo wyciśniętego soku pomarańczowego. Często podaje się również bawarkę, czyli herbatę z mlekiem.

Przygotowanie śniadania angielskiego

Jak przygotować angielskie śniadanie we własnym domu? Na rozgrzanej patelni ułóż kilka plasterków boczku i białe kiełbaski. Smaż składniki z obu stron, aż się przyrumienią.

Następnie przesuń je, a w wolne miejsce wbij jajko. Smaż, aż białko się zetnie, a żółtko pozostanie lekko płynne.

Fasolkę w sosie pomidorowym podgrzej w osobnym rondlu. Boczek, kiełbaski, jajko sadzone i fasolkę wyłóż na talerz i podawaj z chrupiącymi grzankami i herbatą lub sokiem pomarańczowym.