

JAJKA FASZEROWANE SAŁATĄ LODOWĄ I CHIA



Składniki

4-5 szt. - jajka

100 g - sałata lodowa

1,5 łyżeczka - nasiona chia

2-3 łyżka - mleko

sól

1/4 łyżeczka - pieprz

cayenne

Opis wykonania

Lubię dodawać chia dodawać tak po prostu do dań. Danie ładnie się prezentuje, a do tego to zawsze dodatkowo porcja zdrowych składników odżywczych.

Jajka ugotować na twardo. Ostudzić i ostrożnie obrać ze skorupki. Przekroić na pół w sposób dekoracyjny lub tradycyjnie. Delikatnie wyjąć żółtka i rozetrzeć je widelcem w misce. Sałatę umyć, dokładnie osuszyć i pozbawić głąba. Przełożyć do blendera i mocno zmiksować. Dodać do żółtek. Wsypać nasiona chia. Doprawić do smaku solą i cayenne. Jeśli masa jest zbyt zwarta należy dodać mleko i dokładnie całość wymieszać. Do szprycy lub rękawa cukierniczego przełożyć farsz i wypełnić nim białka jajek. Udekorować plasterkami rzodkiewki. Po wierzchu posypać nasionami chia. Smacznego!