

Tükörtojás



Egy serpenyőben egy kevés olajat (vaját vagy zsírt) forrósítunk, majd a tojásokat úgy ütjük bele, hogy a sárgájuk egyben maradjon. Kis lángon úgy sütjük meg, hogy a fehérje összeálljon, de a sárgája lágy maradjon.

Elkészítési idő: 10 perc

Egy darab: 104 kcal