

Főtt galambok tojással



Hozzávalók:

két levesben főtt galamb, só, őrölt fehér bors, 3-4 evőkanál olaj, 3-3 zöldpaprika és paradicsom, 8 friss tojás

1. A négyfelé vágott főtt galambokat enyhén besózzuk és megszórjuk őrölt fehér borssal.
2. Egy serpenyőben olajat forrósítunk, majd ebben a galambokat néhányszor átforgatjuk. A tüzet mérsékeljük alatta, a szeletekre vágott zöldpaprikát meg a paradicsomot hozzáadjuk. Óvatosan kevergetve 5 percig együtt sütjük.
3. A lángot erősebbre vesszük, a fölvert tojásokat megsózzuk, a galambokra öntjük és éppen csak kocsonyásodásig sütjük.

Jó tanács

- Aki paleo étrendet tart, zsírral készítse.

4 főre

Elkészítési idő: 25 perc

Egy adag: 350 kcal