



SPANAC CU OU POSAT

Timp preparare: 30min Numar portii: 1

Intr-o tigale rumenim felia de paine pe ambele parti. Scoatem painea si punem untul cu usturoiul felii. Adaugam spanacul si lasam 5 minute pe foc. Adaugam nucsoara rasa, sare si piper.

Intr-o cratita, punem apa la fierb. Cand aceasta incepe sa fierba, dam focul mic si adaugam oul fara coaja. Pentru a va asigura ca nu se sparge galbenusul, spargeti oul si puneti-l intr-o farfurioara, iar daca acesta nu este spart, il putem pune in apa fierbinte. Inainte de a pune oul, faceti cu o lingura un mic vartej in apa. Oul se lasa aproximativ 2-3min.

Servim paine prajita, spanac, ou posat.

Ingrediente:

- 1 ou
- 1 catel usturoi / leurda
- nucsoara
- 1 felie paine
- 10g unt
- 300g spanac proaspata / 150g congelat

*In apa in care punem oul, se poate pune putin otet pentru a coagula mai bine albusul, insa va avea putin gust de otet.