

Constantin și experimentele lui – Foi Crocante, Salată Fresh, Ou Moale – Mic dejun Delicios



Mic dejun delicios



Astăzi îți arăt o rețetă **rapidă și surprinzătoare**: foi de orez **expandate**, crocante și ușoare, umplute cu **salată proaspătă** și **gălbenuș moale** de ou. Un **mix fresh, cremos și sățios** – perfect pentru mic dejun, brunch sau gustare.

Foile se prăjesc instant în ulei încins, devin aerate și crocante. Le lași să se răcească, apoi adaugi o salată simplă (roșii, ceapă verde, ardei) și un gălbenuș poșat sau fiert moale. Pentru extra savoare, poți completa cu sosuri precum iaurt cu usturoi, tahini sau ulei de susan.

Simplu, rapid și spectaculos – ideal și pentru musafiri sau plating creativ. Ingredientele sunt mai jos în descriere, iar rețeta pas cu pas este prezentată în video.

- 8 foi de orez

- 200 g ulei de cocos
- 5 gălbenușuri
- 200 g roșii cherry
- 2-3 fire ceapă verde
- 1 ardei gras
- 1 praf sare

1. Încălzim ulei într-o tigaie adâncă, apoi prăjim foile de orez, una câte una, timp de câteva secunde, până se expandă și devin crocante. Le scoatem pe hârtie absorbantă și le lăsăm să se răcească complet.
2. Pregătim o salată proaspătă din roșii cherry, ceapă verde, ardei gras sau alte legume disponibile, tăiate mărunt. Fierbem ouăle astfel încât gălbenușul să rămână moale (poșat sau fiert lejer).
3. Asamblăm punând salata peste fiecare foaie expandată, apoi adăugăm un gălbenuș moale de ou deasupra. Opțional, stropim cu sos de iaurt cu usturoi, tahini sau ulei de susan pentru un plus de aromă.