

De Dietă – Waffles din linte roșie cu Ou Poșat și salată cu dressing aromat



Waffles din linte roșie cu Ou Poșat



Cine a spus că un mic dejun sănătos nu poate fi delicios?

Imaginează-ți: **waffles crocante la exterior, pufoase în interior**, cu o aromă subtilă de linte, alături de un **ou poșat** perfect și o **salată cu un dressing cremos**. Un mic dejun **plin de proteine și fibre**, ideal pentru energie și o greutate sănătoasă.

Ingredientele sunt mai jos în descriere, iar rețeta pas cu pas este prezentată în video.

Ingrediente pentru vafe din linte roșie:

- 200 g linte roșie hidratată
- 150 g iaurt grecesc
- 30 g fulgi de migdale
- 1 ou
- 20 ml ulei de măsline
- 1 linguriță pudră de ceapă
- 1 linguriță pudră de usturoi

- 1/2 linguriță piper
- 1/2 linguriță oregano
- 1/4 linguriță fulgi de ardei iute
- 2 g sare

Pentru Ouă Poșate:

- 4 ouă
- apă pentru fiert
- 1 sită cu ochiuri mici

Dressing pentru salată:

- 1 lingură iaurt grecesc
- zeama de la 1/2 lămâie
- 20-25 ml ulei de măsline
- 1 linguriță muștar dijon
- 1 linguriță miere
- 1 vârf linguriță oregano uscat
- 1/4 linguriță piper
- sare

1. Hidratează 200 g de linte în apă rece timp de 1-1,5 ore, apoi scurge excesul de apă.
2. Într-un vas, adaugă linte hidratată, 150 g iaurt grecesc, un ou mare, o linguriță rasă de pudră de ceapă, un vârf de linguriță de piper proaspăt rășnit, un vârf de linguriță de fulgi de ardei iute, o linguriță rasă de pudră de usturoi, o linguriță rasă de sare, jumătate de linguriță de oregano uscat, trei linguri de ulei de măsline și 30 g de fulgi de migdale.
3. Mixează toate ingredientele până obții o compoziție omogenă.
4. Preîncălzește aparatul de vafe. Toarnă o lingură mare din compoziție pe suprafața aparatului și închide capacul. Coace vafele timp de 2-3 minute sau până becul verde al aparatului indică faptul că sunt gata. Repetă procesul până termini compoziția.

5. Prepară ouă poșate prin fierbere în apă clocotită (fără oțet) timp de 5 minute, folosind o sită pentru a elimina excesul de albuș lichid.
6. Pentru dressing, amestecă o linguriță de miere de albine, o lingură de iaurt grecesc, 20-25 ml ulei de măsline, un vârf de linguriță de sare, puțin oregano uscat, o linguriță de muștar Dijon și zeamă de lămâie (2-3 linguri). Mixează până obții o emulsie.
7. Servește vafele din linte cu ouăle poșate, salată proaspătă și dressing. Poți adăuga frunze de rucola, salată verde sau lobodă pentru un plus de prospețime.