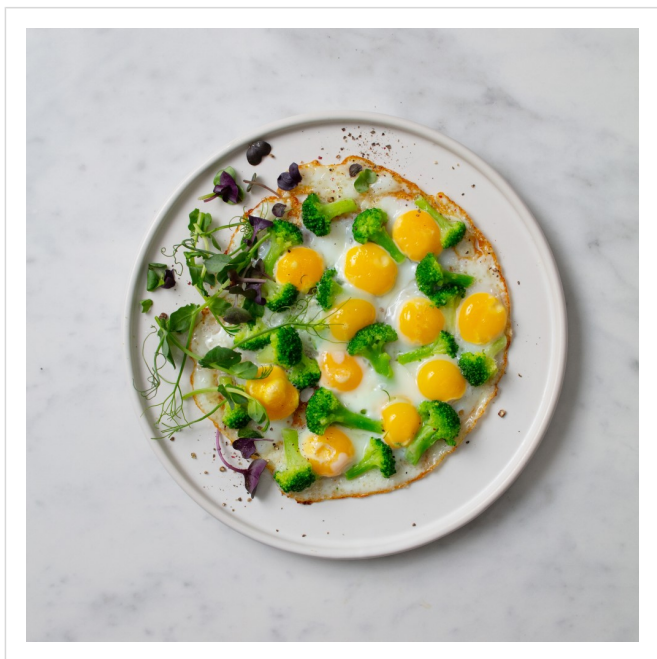




## Яичница из перепелиных яиц с брокколи мини и микрозеленью



### Ингредиенты

° Брокколи мини	1 упаковка (300г)
° Перец	по вкусу
° Микрозелень	30 г
° Оливковое масло	40 мл
° Яйца перепелиные	40 шт.
° Соль	по вкусу

### Способ приготовления:



15 мин



4 порции



131 ккал

1. Налейте в сковороду оливковое масло. Выложите на дно сковороды брокколи мини, затем между соцветиями брокколи – перепелиные яйца. Посолите.<br>
2. Накройте сковороду крышкой и жарьте яичницу на медленном огне 5 минут.<br>
3. Подавайте, украсив микрозеленью и посыпав свежемолотым перцем.



### Совет

Чтобы скорлупа от перепелиного яйца не попала в блюдо, разбейте яйцо посередине ножом и кончиком ножа подрежьте пленку в месте раскола.

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>