

# Английский сэндвич на завтрак

2 порции

## Вам понадобится:

- 1 небольшой помидор
- 2 стакана свежего шпината
- 2 английских маффина/кекса из цельной пшеницы
- 1 чайная ложка масла канолы
- 2 больших яйца
- Щепотка соли

## Дополнительные ингредиенты:

- 1 небольшой авокадо



## Приготовление

1. Промойте помидор и нарежьте на 4 ломтика. Промойте шпинат. Если используете авокадо, очистите его, удалите косточку и нарежьте.
2. Разделите каждый кекс пополам, отложите в сторону.
3. В средней сковороде на среднем огне разогрейте масло.
4. Осторожно разбейте яйца в неглубокую сковороду. Будьте осторожны, не сломайте желток. Готовьте около 1 минуты. Осторожно переверните каждое яйцо резиновым шпателем. Готовьте, пока желток не станет немного твердым, около 1-2 минут. Сверху на дно каждого кекса выложите жаренное яйцо.
5. Добавьте шпинат в сковороду с небольшим количеством воды и щепоткой соли. Накройте крышкой и готовьте пока не завянет, около 3 минут.
6. Выложите на яйцо помидоры и шпинат. Если используете авокадо, добавьте ломтики авокадо. Накройте второй половинкой маффина.

## Заметки шеф-повара

- Если хотите, разбейте яйцо во время жарки.
- Попробуйте поджарить кексы в тостере или духовке, прежде чем добавлять яйца и начинку.
- Сверху приготовленные яйца посыпьте ломтиками нежирного сыра или беконом из индейки. Обжарьте по 1 ломтику бекона на сковороде по 1 минуте с каждой стороны.



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY  
EXTENSION

[facebook.com](https://www.facebook.com)

[/WSUExtensionSnohomishCountySNAPed](https://www.facebook.com/WSUExtensionSnohomishCountySNAPed)