

Mic dejun picant cu cartofi dulci

50—60 Min.

Pregătire

1. Se spală cartofii dulci, se taie pe jumătate și se ung cu ulei de măsline. Se încălzește cuptorul la 180 ° C și se coc jumătățile timp de aproximativ 40 de minute. Între timp, alunele prăjite pot fi tocate fin.
2. Ceapa verde se taie în inele fine, verdețurile se taie după cum doriți. Se scot cartofii dulci din cuptor și se golește conținutul. Se pasează cartofii și se amestecă cu putin lapte de cocos, sare, piper si chili, pâna devine un amestec cremos.
3. Se sfărâmă ouăle.
4. Se toarnă piureul cremos înapoi în cojile de cartofi și se așează oul deasupra. În cele din urmă, se presară un praf de chili, verdețuri, germeni și feta sfărâmată. Alunele prăjite oferă un plus de textură crocantă.

Ingrediente 4 Porții

= Kotányi Produkte

2 buc	Cartofi dulci
4 linguri	Ulei de măsline
2 fire	Ceapă verde
8	Ouă
1 cană	Verdețuri proaspete și germeni cât vă place
	Piper mozaic boabe
	Chili cu sare de mare
	Sare de mare iodată
100 g	Brânză Feta, sfărâmițată
4 linguri	Alune prăjite
4 linguri	Lapte de cocos