



ANGLIŠKI PUSRYČIAI | 2 VARIANTAI: SVEIKAS VS THE BEST



Gaminimas

1. Pirmiausia pasiruošiame keptuves. Aš mėgstu, kai viskas būna vienodai šilta, todėl pasiruošiu jas net 3. Bet galima kepti ir po vieną dalyką. Jei norite paruošti tokius pusryčius greitai ir patiekti visus produktus šiltus, tuomet vieną keptuvę naudosime šoninei, dešrelėms ir pievagrbiams, antrą - kiaušiniams, trečią - pupelėms.
2. Pirma keptuvė: įkaitiname sausą keptuvę, dedame šoninę. Kai ji susitraukia, sudedame dešreles ir grybus. Jei keptuvėje nepakanka riebalų nuo šoninės, pilame aliejaus. Šoninę kepame tol, kol ji gerai apskrunda ir tampa tokiu amerikietišku traškučiu. Dešreles ir grybus kartas nuo karto pavartant kepame apie 10 minučių.
3. Antra keptuvė: pašildome pupeles keletą minučių, kol padažas sutirštėja.
4. Trečia keptuvė: keptuvėje ant vidutinės ugnies įkaitiname aliejų, įmušame kiaušinius ir iškepame. Jei norite tokių kaip nuotraukoje su skystu tryniu, tuomet labai svarbu kepti neuždengus keptuvės ant vidutinės ugnies (ne ant per didelės).
5. Jei norėsite padažo - sumaišykite majonezą su garstyčiomis.
6. Patiekite visus ingredientus kartu lėkštėje.

Šis receptas sukurtas bendradarbiaujant su [Ant Medinės lentelės!](#)
Atgal į receptų sąrašą

INGREDIENTAI

	Vienai sočiai porcijai THE BEST reikės:
keletos	Kitchen me triušienos dešrelių
ghee	aliejaus
2 vnt.	kiaušiniai
žiupsnelis	pipirų ir druskos
2 vnt.	plonai pjaustytos šoninės gabalėlių
1 vnt.	Portabella grybo Galite naudoti pievagrybius
keletos	vyšninių pomidorų
1/2	avokado
1	mikštos bandelės / duonelės
100 g	konservuotų pupelių pomidorų padaže
1 v.š.	majonezo
1 a.š.	garstyčių
šviežio	baziliko lapelių
	Vienai sočiai porcijai SVEIKAI reikės:
keletos	Kitchen me triušienos dešrelių
aliejaus	ghee
2 vnt.	kiaušinių
žiupsnelis	pipirų ir druskos
1 vnt.	Portabella grybo Galite naudoti pievagrybius

keleto	vyšninių pomidorų
1/2	avokado
1 vnt.	viso grūdo miltų ruginės duonos su sėklomis gabalėlio
keletos	šviežio baziliko lapelių

Atsiųsta iš: www.balticlarus.lt/lt/kitchen-me/receptai/triusiena/angliski-pusryciai-2-variantai-sveikas-vs-the-best.htm?tpl=pdf