



Αβγά benedict

10'

Χρόνος
Εκτέλεσης

4'

Χρόνος
Ψησίματος

2

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Η συνταγή ξεκινάει στο βίντεο από το 3:45.

- Βάζουμε σε μία **κατσαρόλα** νερό, ίσα ίσα να σιγοβράζει.
- Τοποθετούμε πλαστική μεμβράνη πάνω από 4 ράμεκιν (μικρά κεραμικά φορμάκια).
- Πιέζουμε με τα χέρια μας την μεμβράνη ώστε να απλωθεί στον πάτο.
- Σπάμε προσεκτικά 1 αβγό μέσα σε κάθε ράμεκιν.
- Τυλίγουμε προσεκτικά την μεμβράνη βγάζοντας τον αέρα δημιουργώντας σακουλάκια αβγού και κάνουμε κόμπο για να μην μας ανοίξουν.
- Βάζουμε προσεκτικά τα αβγά με την μεμβράνη στην κατσαρόλα
- Αφήνουμε 4 λεπτά να ποσαριστούν.
- Αφαιρούμε τα αβγά από την κατσαρόλα και τα αφήνουμε στην άκρη.
- Βάζουμε ένα **τηγάνι** σε μέτρια φωτιά.
- Το λαδώνουμε ελαφρά και φρυγανίζουμε τα ψωμάκια από τις δύο πλευρές.
- Όταν είναι έτοιμα τα αφαιρούμε από το τηγάνι.

Για την ολαντέζ

- Στην κατσαρόλα που ήδη ποσάραμε τα αβγά βάζουμε από πάνω ένα μπολ χωρίς όμως ο πάτος του να ακουμπάει στο νερό. Δημιουργούμε δηλαδή ένα μπεν μαρί.
- Ρίχνουμε στο μπολ το ξίδι, τους κρόκους, το νερό και τη μουστάρδα.
- Ανακατεύουμε για 3-5 λεπτά με ένα σύρμα χειρός μέχρι να αρχίσει να πήζει το μείγμα μας.
- Προσέχουμε να ανακατεύουμε και τις άκρες για να μην ψηθεί το αβγό στα τοιχώματα του μπολ.
- Όταν το μείγμα μας έχει πήξει αρκετά και αφήνει σημάδια στη βάση του μπολ αφαιρούμε από τη φωτιά.
- Ρίχνουμε σιγά σιγά το λιωμένο βούτυρο στο μπολ ενώ παράλληλα ανακατεύουμε με το σύρμα χειρός την ολλανδέζ μας.
- Προσέχουμε να απορροφηθεί το βούτυρο όσο ανακατεύουμε πριν ρίξουμε την υπόλοιπη ποσότητα γιατί αλλιώς η ολλανδέζ μας θα κόψει.
- Τέλος, ρίχνουμε τη νοστιμιά.
- Σε ένα **πίατο** βάζουμε το σπανάκι, τα ντοματίνια και τις φέτες από το ψωμί.
- Πάνω από το ψωμί μοιράζουμε τις φέτες του ζαμπόν και 2 αβγά ποσέ σε κάθε φέτα.
- Ρίχνουμε τη σάλτσα ολλανδέζ πάνω από τα αβγά.
- Προσθέτουμε πιπέρι και θυμάρι.

Συστατικά

- 4 αβγά, μέτρια
- 2 φέτες ψωμί, στρογγυλές
- 100 γρ. σπανάκι baby
- 6 ντοματίνια, κομμένα στη μέση
- 4 φέτες ζαμπόν, fougante

Για την ολανδέζ (Hollandaise)

- 1 κ.σ. ξίδι, από λευκό κρασί
- 2 κρόκους
- 1 κ.σ. νερό
- 1 κ.σ. μουστάρδα
- 100 γρ. βούτυρο, λιωμένο, χλιαρό
- 1 κ.γ. νοστιμιά
- πιπέρι
- θυμάρι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

786 Θερμίδες (kcal)	62.0 Λιπαρά (γρ.)	32.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	22.0 Υδατ/κες (γρ.)
39%	89%	160%	8%
5.9 Σάκχαρα (γρ.)	31.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.8 Φυτικές Ίνες (γρ.)	3.1 Αλάτι (γρ.)
7%	62%	15%	52%