



# Αυγά ποσέ

15'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

3

Μερίδες

2

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

Για να φτιάξουμε αυγά ποσέ έχουμε 2 τρόπους.  
Για τον πρώτο τρόπο

- Σε μία [κατσαρόλα](#) με νερό που ίσα ίσα σιγοβράζει, ρίχνουμε τις 4 κ.σ. ξίδι, το πιπέρι σε κόκκους, το φύλλο δάφνης και το αλάτι.
- Σε ένα μπολ ρίχνουμε 5 κ.σ. λευκό ξίδι και σπάμε μέσα προσεκτικά τα αυγά.
- Αφήνουμε 1-2 λεπτά μέχρι να πιάσουν μία κρούστα τα αυγά (Το ξίδι έχει την ιδιότητα να τα κρατάει ξεχωριστά και να δημιουργεί μια κρούστα γύρω τους ώστε να βράσουν πολύ καλύτερα).
- Με το σύρμα χειρός ανακατεύουμε το νερό που σιγοβράζει στην κατσαρόλα δημιουργώντας μια δίνη στο εσωτερικό της. Προσοχή, δεν χρειάζεται να ανακατέψουμε πολύ δυνατά.
- Ρίχνουμε με μεγάλη προσοχή ένα ένα τα αυγά μέσα και αφήνουμε για 3-4 λεπτά.
- Όταν είναι έτοιμα, τα αφαιρούμε με την [τρυπητή κουτάλα](#) και τα βάζουμε σε μπολ με παγωμένο νερό.
- Παίρνουμε (με τα χέρια μας) ένα ένα τα αυγά και με ένα ψαλίδι κόβουμε τα κομμάτια από το ασπράδι που προεξέχει.
- Αφήνουμε στην άκρη τα αυγά μας, σε ένα πιάτο με απορροφητικό χαρτί, να στραγγίσουν.

Για τον δεύτερο τρόπο

- Βάζουμε σε μία κατσαρόλα νερό, όπως πριν, ίσα ίσα να σιγοβράζει.
- Τοποθετούμε πλαστική μεμβράνη πάνω από 3 ράμεκιν (μικρά κεραμικά φορμάκια).
- Πιέζουμε με τα χέρια μας τη μεμβράνη ώστε να απλωθεί στον πάτο.
- Ρίχνουμε μέσα στο καθένα το ελαιόλαδο, το αλάτι και το πιπέρι και λίγο θυμάρι.
- Σπάμε προσεκτικά 1 αυγό μέσα σε κάθε ράμεκιν.
- Τυλίγουμε προσεκτικά τη μεμβράνη βγάζοντας τον αέρα δημιουργώντας σακουλάκια αυγού και κάνουμε κόμπο για να

## Συστατικά

Για τον πρώτο τρόπο

- 9 κ.σ. ξίδι, λευκό
- 1 κ.γ. κόκκους πιπεριού
- 1 φύλλο δάφνης
- 1 κ.σ. αλάτι, ψιλό
- 3-4 αβγά

Για τον δεύτερο τρόπο

- 3 αβγά
- 1 1/2 κ.γ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- θυμάρι

Για το σερβίρισμα (προαιρετικά)

- 6-8 φέτες σολομό, καπνιστό
- 3 φέτες ψωμί, φρυγανισμένο
- 1 1/2 αβοκάντο, κομμένο σε φέτες
- ελαιόλαδο
- πιπέρι
- θυμάρι, φρέσκο

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

107 Θερμίδες (kcal)	6.8 Λιπαρά (γρ.)	1.9 Κορ.Λίπη (γρ.)	0.0 Υδατ/κες (γρ.)
5%	10%	10%	0%
0.0 Σάκχαρα (γρ.)	9.7 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.28 Αλάτι (γρ.)
0%	19%	0%	5%

μη μας ανοίξουν.

- Δένουμε το κάθε σακουλάκι αυγού στην λαβή μίας ξύλινης κουτάλας, και τοποθετούμε την κουτάλα πάνω στην επιφάνια της κατσαρόλας. Προσέχουμε τα αυγά μας να είναι καλυμμένα με το νερό της κατσαρόλας.
- Αφήνουμε για 3-4 λεπτά (3 αυγά τη φορά).
- Μόλις είναι έτοιμα, αφαιρούμε και τα βάζουμε σε μπολ με κρύο νερό.
- Κόβουμε με ένα ψαλίδι τη μεμβράνη κάτω από τον κόμπο και την αφαιρούμε προσεκτικά.
- Επαναλαμβάνουμε για τα επόμενα.

Για το σερβίρισμα

- Σερβίρουμε με μία φέτα φρυγανισμένο ψωμί, 2-3 φέτες σολομό,  $\frac{1}{2}$  **αβοκάντο** κομμένο σε φέτες και από πάνω 2 αυγά ποσέ.
- Πασπαλίζουμε με ελαιόλαδο, πιπέρι και θυμάρι.
- Επαναλαμβάνουμε και για τις άλλες δύο φέτες.