



# Γλυκοπατάτες ροστί με αβγά ποσέ

**30'**Χρόνος  
Εκτέλεσης**12'**Χρόνος  
Ψησίματος**4-6**

Μερίδες

**2**Βαθμός  
Δυσκολίας

## Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τις πατάτες ροστί

- Πλένουμε και ξεφλουδίζουμε τις πατάτες και τις γλυκοπατάτες με το ειδικό εργαλείο.
- Περνάμε τις πατάτες και τις γλυκοπατάτες από τον τρίφτη, στη χοντρή σκάλα.
- Ρίχνουμε σε ένα **μυπολ** τις τριμμένες πατάτες και προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, το εστραγκόν Ξερό, 40 γρ. λιωμένο βούτυρο, και ανακατεύουμε καλά το μείγμα με μια κουτάλα.
- Βάζουμε ένα **τηγάνι** σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά.
- Προσθέτουμε σε δόσεις το υπόλοιπο βούτυρο, το ελαιόλαδο και με ένα κουτάλι παίρνουμε 1 γεμάτη κ.σ. από το μείγμα και την τοποθετούμε στο τηγάνι. Απλώνουμε με τη βοήθεια μιας σπάτουλας και περιμένουμε να πάρει χρώμα. Μόλις είναι έτοιμο, το γυρνάμε και από την άλλη πλευρά για να πάρει χρώμα. Προσοχή! Καλό είναι να μην το γυρνάμε πολλές φορές γιατί υπάρχει κίνδυνος να διαλυθεί.
- Αφαιρούμε από το τηγάνι και τοποθετούμε σε ένα πιάτο με απορροφητικό χαρτί.
- Επαναλαμβάνουμε την ίδια διαδικασία για όλο το μείγμα.

Για το προσούτο

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Βάζουμε σε ένα **ταψί** με λαδόκολλα τις φέτες προσούτο και ψήνουμε στον φούρνο για 10-12 λεπτά.
- Αφαιρούμε από τον φούρνο.

Για τα αβγά ποσέ

- Βάζουμε αρκετό νερό σε μια **κατσαρόλα** σε δυνατή φωτιά.
- Ρίχνουμε μέσα τα φύλλα δάφνης, τους κόκκους πιπεριού και το ξίδι.
- Με το που πάρει μια βράση χαμηλώνουμε τη φωτιά στο μέτριο. Θέλουμε το νερό να κοχλάσει ελαφρά και όχι να βράσει.
- Τοποθετούμε σε μικρά ποτήρια ή ράμεκιν διαφανή μεμβράνη ώστε να εξέχει. Σπάμε μέσα το αβγό, κλείνουμε τη μεμβράνη καλά με ένα λαστιχάκι, και το ρίχνουμε μέσα στην κατσαρόλα.
- Δημιουργούμε με τη βοήθεια ενός κουταλιού έναν μικρό στροβιλισμό και βράζουμε για 5 λεπτά.
- Επαναλαμβάνουμε την ίδια διαδικασία για όλα τα αβγά.

Για τη σύνθεση

- Βάζουμε πάνω από κάθε πατάτα ροστί 1 κ.σ. τυρί κρέμα.
- Τοποθετούμε το προσούτο πάνω από το τυρί κρέμα και τέλος το αβγό ποσέ.
- Σερβίρουμε.

## Συστατικά

- 300 γρ. πατάτες
- 200 γρ. γλυκοπατάτες
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 κ.σ. εστραγκόν, Ξερό
- 60 γρ. βούτυρο, λιωμένο
- 15-20 γρ. ελαιόλαδο
- 5 φέτες προσούτο
- 150 γρ. τυρί κρέμα

Για το αβγό ποσέ

- νερό
- 2 φύλλα δάφνης
- 5 κόκκους πιπεριού
- 2 κ.σ. ξίδι
- 5 αβγά

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

318 Θερμίδες (kcal)	22.0 Λιπαρά (γρ.)	11.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	17.0 Υδατ/κες (γρ.)
16%	31%	55%	7%
3.2 Σάκχαρα (γρ.)	12.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.7 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.0 Αλάτι (γρ.)
4%	24%	7%	17%