



# Καγιανάς (Στραπατσάδα)

20  
Χρόνος  
Εκτέλεσης

4  
Μερίδες

1  
Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Βάζουμε ένα αντικολλητικό τηγάνι σε δυνατή φωτιά ώστε να κάψει καλά.
- Κόβουμε το κρεμμύδι σε κομμάτια 0,5 εκ.
- Προσθέτουμε στο τηγάνι 3-4 κ.σ. ελαιόλαδο και βάζουμε το κρεμμύδι.
- Ψιλοκόβουμε το σκόρδο και το βάζουμε στο τηγάνι.
- Τρίβουμε τις ντομάτες στον χοντρό τρίφτη και πετάμε τις φλούδες.
- Προσθέτουμε στο τηγάνι τη ζάχαρη και μόλις λιώσει σβήνουμε με το βαλσάμικο.
- Μόλις εξατμιστεί η υγρασία προσθέτουμε την ντομάτα, το θυμάρι, τη ρίγανη, τον βασιλικό, το κύμινο, την πάπρικα και αφήνουμε για 5-10 λεπτά μέχρι να εξατμιστεί η υγρασία από τις ντομάτες.
- Σπάμε τα αυγά σε ένα μπολ και προσθέτουμε πιπέρι, λίγο θυμάρι και ρίγανη.
- Ανακατεύουμε τα αυγά με ένα πιρούνι ίσα ίσα για να σπάσουν οι κρόκοι και τα προσθέτουμε στο τηγάνι.
- Ανακατεύουμε με μία κουτάλα για 1 λεπτό μέχρι να αρχίσουν να ψήνονται τα αυγά και μόλις αρχίσουν να σχηματίζονται στο τηγάνι, αφαιρούμε από τη φωτιά.
- Τρίβουμε τη φέτα με τον τρίφτη και ανακατεύουμε με μία κουτάλα μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα.

Για το σερβίρισμα

- Απλώνουμε σε ένα ξύλο κοπής τη ρόκα και τα [τοματίνια](#) κομμένα στη μέση.
- Βάζουμε από πάνω 4 φέτες ψωμί ψημένο και απλώνουμε πάνω σε κάθε ψωμί το μείγμα από το τηγάνι.
- Τρίβουμε από πάνω τη φέτα, πασπαλίζουμε με λίγο ελαιόλαδο, πιπέρι και σερβίρουμε.

## Συστατικά

- 1 κρεμμύδι, ξερό
- 1 σκ. σκόρδο
- 3-4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 500 γρ. ντομάτες
- 1 κ.σ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 2 κ.σ. ξίδι βαλσάμικο
- 1 κ.σ. θυμάρι, φρέσκο
- 1 κ.γ. ρίγανη, φρέσκια
- 1 κ.γ. βασιλικό, φρέσκο
- 1 κ.γ. πάπρικα
- 1/2 κ.γ. κύμινο
- 4 αυγά, μεσαία
- 50 γρ. φέτα
- πιπέρι

Για το σερβίρισμα

- 100 γρ. ρόκα
- 6 ντοματίνια
- 4 φέτες ψωμί, ψημένες
- 20 γρ. φέτα
- ελαιόλαδο, λίγο
- πιπέρι

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

218 Θερμίδες (kcal)	14.0 Λιπαρά (γρ.)	4.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	11.0 Υδατ/κες (γρ.)
11%	20%	20%	4%
9.5 Σάκχαρα (γρ.)	10.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.7 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.54 Αλάτι (γρ.)
11%	20%	11%	9%